目 录

当日教言解说

当日教言解说

单巴桑吉尊者　造颂
索达吉堪布　　译讲

顶礼本师释迦牟尼佛！
顶礼文殊智慧勇识！
顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，
我今见闻得受持，愿解如来真实义。

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

第一课

从今天开始，我们学习一部教言类的法门——《当日教言》。

论名：当日教言

“当日”是一个地名，相当于东北，它是一个县城，不是特别大。翻译为“当日”比较好听，在拉萨语中它是另一种发音，以前我翻译《前行》时，就译为“当日瓦”。

《当日教言》是单巴桑吉尊者接近圆寂时对当地人做的殊胜开示，是藏传各大教派都极为重视的一部修心法。这部法的加持相当大，平日里经常念诵，能生起出离心、菩提心和无二慧。

《当日教言》也可以叫《当日百法》，是2012年3月译的[1]。翻译时，我参考了两个藏文版本：一个是学院印的，有几个颂词不全；还有一个，是顶果钦哲仁波切曾在国外某处讲的藏汉合集版，带有汉文略义，此版的藏文颂词较全。我是对照这两个版本翻译的。

两个短句或三个短句的后缀是“当日瓦”，如此算作一颂，论名上看当日“百法”有一百个颂词，其实共有97个或101个，不同版本也不尽相同。

在座的修行人，单是依靠“五部大论”，或者“弥勒五论”，或者其他大圆满法的修行仍不足够，尚且还需要一些具有加持力、具有传承的殊胜教言作为修行的补充和依处。我在两三年前就想传，但因尚未翻译等种种原因被搁置至今。

作者：单巴桑吉尊者

此论作者是单巴桑吉尊者，他是非常著名的印度论师，降生于印度南方的碑达地方，与龙猛菩萨的降生地相同。从小就精通声明等各种学问，在那烂陀寺的善天论师前出家，此后又依止了多位上师。《青史》[2]中记载，他依止了54位大成就者，包括龙猛菩萨、圣天论师、法称论师等。也有其他历史中说，他依止

---

[1] 上师开始传讲《当日教言》的时间为2014年3月。

[2] 《青史》：藏传佛教很著名的历史性论著，熏奴贝（童祥，公元1392—1481）撰，成书于成化十二至十四年(公元1476～1478),成化十七年(公元1481)，经过校正，刻版梓行（原版藏于羊八井红帽派主寺，乾隆年间转归功德林）。全书结构宏大，书中介绍了教法源流、中原王朝及乌斯藏王朝世系，是一部有关藏地前弘、后弘期的相关佛教历史，尤其是对后弘期佛教的传播、教派形成、传承系统、各派名僧、寺院、经典的记叙尤为详实。

了五百多位上师。在印度金刚座、八大尸陀林等很多地方不断修行，亲见了文殊菩萨、观音菩萨、度母等三十六本尊，弘法利生事业非常广大。

正法从印度传入藏地，这些印度高僧大德、班智达的恩德非常大，如静命论师、阿底峡尊者以及莲花生大士，甚至包括静命论师在内的很多大德也是在藏地圆寂的。因此，在藏地任何高僧大德、修行者的心目中，印度是一个非常神圣的国度。在任何地方，如果有许多成就的大德，以他们的前世愿力、无缘大悲、无比智慧广弘佛法的话，后学者自然而然会对这个地方、这些大德，生起敬仰之心，这也是大家应该了知的事情。

据历史记载，尊者曾经五次来到藏地，最后一次，是在汉地驻留了十二年后，从汉地前往藏地的；也有些说他在汉地示现圆寂后，重新在藏地出现的。我曾翻阅了一些历史，说五台山有一个金刚窟，单巴桑吉尊者在那里不舍肉身而成就，二十年前我把这段历史记录在我著的《五台山志》中。前些年我去五台山，特意朝拜了东台的金刚窟。

现在有些年轻人说汉地的达摩祖师就是帕单巴桑吉，因为尊者的历史跟达摩祖师的传记有相似之处，如达摩祖师圆寂后，有人看到他穿一只鞋回印度了，很多人不相信，挖出龛来看，确实只剩下一只鞋。同样，单巴桑吉尊者在藏地某寺院圆寂，也显现此种形象。有这种说法。

但我看的历史中说，单巴桑吉尊者圆寂的时间是公元 1117 年，达摩祖师圆寂的时间说法不一，多数

人认为公元536年或528年，如此就有五六百年的偏差。不过也有历史记载，单巴桑吉尊者住世了五百年，如此勉强对得上，但也比较牵强。

单巴祖师着重弘扬般若法门，他所开创的法脉叫息结派，属于般若法门中直接断开分别念的断法系列，非常殊胜。这个法门跟汉地弘扬的禅宗比较相似，而达摩祖师是汉传禅宗初祖。

从单巴桑吉尊者的传记看，他还著有医学、天文学及其他教言类等论典。

尊者公认的上师也是阿底峡尊者的上师——金洲上师，在其面前得过菩提心的修法，因此，他也是一位具有菩提心的大德。

按照《米拉日巴道歌集》所记载，他来到藏地后，遇到了米拉日巴尊者。在米拉日巴尊者的一次梦中，狮面佛母告诉他："明天印度非常著名的尊者，单巴桑吉来到藏地，你要见他。"当天单巴桑吉尊者也照样得到了狮面佛母的梦加持："明天你会见到米拉日巴尊者，你们会在佛法上交流。"

"听说印度单巴桑吉尊者神通广大，到底是不是这样呢？"米拉日巴尊者为观察他的神通，在他的必经之路幻化成一簇花，单巴桑吉尊者路过时似未察觉，米拉日巴尊者便默默笑了，觉得他根本没有神通，此念一生，尊者回过头来，准备对这丛花踢上一脚，此时心里也产生一种意念："听说米拉日巴尊者是大成就者，我踢大成就者恐怕不恭敬。"便没有踢。米拉日巴尊者也随即显现自己的身相，之后他们一起会供。

单巴桑吉尊者说:“你是西藏人，我是客人来到藏地，你应该尽地主之谊，准备会供品。”米拉日巴尊者原本也一无所有，他就如同断法中所说的，把身体放入自己的头颅中，用绝地火燃烧颅器，整个身体在颅器中化为甘露。

米拉日巴尊者在七株马尾草尖上幻化成七位尊者，单巴桑吉尊者亦同样显现神通而会供。他们的对话中说米拉日巴尊者的马尾草不太端直，是因为生在藏地的缘起。

单巴桑吉尊者与米拉日巴尊者均是后弘时期的成就者，与阿底峡尊者也处于同一时代。

尊者示现神通和度化众生的方式，难以思量，不可思议，法脉始终非常兴盛。他曾对米拉日巴尊者说:“我们离开人间后，不管是我的息结派还是你的噶举派，两种法脉会相互弘扬、非常圆满。”

单巴桑吉尊者是特别了不起的成就者，如果他是达摩祖师，就和汉地的因缘尤为不可思议。即使他不是达摩祖师，也在汉地停留了十二年。

在当时的汉地，尊者的具体事迹不甚明了。《五台山志》中记载:“有一位来自印度的尊者，戴着帽子进了金刚窟，尊者始终未曾出来，帽子却留下了……”

缘起：单巴强钦到单巴尊者前，见尊者年老体衰。

造论的缘起：有个叫做单巴强钦[3]的人到单巴桑

[3] 单巴强钦：当日地方之人，是单巴桑吉尊者的几位大弟子中非常了不起的一位，在尊者传记中也有记载，尊者将临终前的教言交付于他。

吉尊者面前，见到尊者已到迟暮之年，健康状况也不好，显现年老体衰。

便说：尊者您即将从安乐至安乐处，当日人们该依靠谁？该怎么办？说完失声哭泣。于是单巴尊者为当日人们留下遗训：

于是说：您这样的修行人，即生中具足快乐，远离世间痛苦，将来圆寂以后，也会前往清净刹土，具足安乐。如果您圆寂了，当日瓦依靠谁？以后该怎么办？要修什么法？我们是无依无靠的！他一边这样说，一边失声哭泣。于是单巴尊者为当日为主的天下众生，留下了遗训。

一般来讲，大圆满的祖师，比如嘎绕多吉、西日桑哈、嘉纳思扎，他们离开世间之前最后留给弟子们的教言是最深的，叫做遗训！

上师如意宝的“莫舍己道，勿扰他心”，也归纳了上师所有的教诲，以这八个字留给世人。希望大家永远谨记法王的教言。

我们每个人应时常提醒自己：作为居士，有居士的正道；作为出家人，有出家人的正道；作为商人，有为商之道；作为非佛教徒，也有自己的人生之路，法王的教言仍可以指点迷津。再加上尽己所能地“勿扰他心”，也就是说没有特殊必要，尽量不扰乱，更不能伤害别人，这是大乘佛子基本的人格准则和底线。

顶礼上师！

首先应该顶礼上师。任何一个知恩图报的人，都

会懂得自心的证悟完全来源于本传上师，所以，单巴桑吉尊者在造论时，也先顶礼自己的上师。尊者的大部分上师是印度人，《青史》中对他的历史有记载，在此不做广述。

我常这样想：如今我们虽然无缘亲见德高望重、具有圆满断证功德的祖师大德们，但却有幸见到他们的教言，所以，理应抛弃追求名闻利养的世间杂染之心，以清净、欢喜、恭敬的心来谛听，如此才能获得佛法的加持和甚深的成就。

很多道友在接受佛法时，有欢喜心，这很重要，人的心态很重要！有欢喜心，听法便会圆满。《大宝积经》中说："于如来圣教，敬心而听法，于法恭敬已，速悟大菩提。"于如来的圣教，以恭敬心、欢喜心来听受，则可以迅速获证菩提。比如你在某位法师前听课，对法师不屑一顾，甚至有污蔑和讥笑的态度，那么不要说从他那儿得到佛法，连世间法也得不到。

对此我深有同感。想起我在读初中时很调皮，对老师不恭敬，给老师取外号：白萝卜、红萝卜等，那时的学校也不正规。有一位老师刚刚从外校调来，他的衣服破破烂烂，皮鞋是超大的军用鞋。有一个同学叫尼玛才让，个子特别高，现在在色达某处当门卫，当时最爱欺负老师，他说："老师的皮鞋是雪猪子[4]。"老师正在讲课时，所有的学生都在下面叽叽咕咕，老师全然不知，一直问："你们说啥？哪有雪猪子？"哪知道是因他的皮鞋引起，甚至演变成老师就是雪猪

[4] 雪猪子：学名旱獭，又称土拨鼠，是藏地草原常见的一种棕灰色或黄黑色的哺乳动物，前肢发达，善于掘土，成群穴居，有冬眠习性。

子了。我们在他面前听了一年多的课，学得很差，因为对他不恭敬。

另外有一位老师非常厉害，也有善巧方便，经常给我们讲故事，我们对他很恭敬，学到的知识始终记在心里，初中时他讲的《岳阳楼记》等课文，我现在大部分都能记起。

所以，我们对法师、辅导员乃至普通道友都应恭敬。对于菩提学会的辅导员，倘若他如理如法地传播佛法，我们就不要用世间眼光去看待，而应该用恭敬心和欢喜心来接受佛法，这样互相都得利。那么对大活佛、大上师就应该恭敬吗？也不一定。我们应依法不依人，所谓的不依人并非指不依止善知识，但在某种意义上以法为主，而法的来源是谁呢？我们也要去分析。

会聚当日众行者，犹如旧衣不变新，
寿尽无药可救疾，必然离世地上人！

《当日教言》中首先讲了无常法。当时帕单巴尊者的身体状况不如人意，他也觉得自己活在世间不会长久。（其实当日人们的信心很不错，前不久我遇到一些当日地方的老乡，我问当日现在如何，他们答非所问，只是恭敬地说："皈依三宝，喇嘛钦！喇嘛钦！"他们具恭敬，不傲慢。我想：单巴尊者赐予这样殊胜的教言，当地人肯定具足恭敬心、欢喜心和对佛法虔诚的信心。）

他看到聚会的当日行者说，聚集的当日行者，对于每一个人，在生命中已经流逝的年华不可能重来，比如年轻的岁月已然逝去，重新变回年轻绝无可能，只能在年老的岁月中寻找美丽和快乐。又如一件旧

衣，绞尽脑汁也不可能将之变成新衣。同样，寿命已尽，通过药物、经咒或其他任何方式也无法挽回，这是一个必然规律。世上所有人都会离开这个世间，不可能永远不死而长存于此。

诚如《正法念处经》里讲："三界诸众生，现在及未来，生者必有死，无有法常者。"三界中的所有众生，现在也好、未来也罢，一定会离开此世间，凡所有生，必定有死，无有任何常法。

所以要思维，我们现在处于这个世界，何时离开很难说，可能有些人因为吃错了药，突然就撒手人寰，医生抢救也无力回天；可能有些人心态不正常，自己服药就离开世间了；还有些人虽不想死，但因交通事故等而死去。

前不久马来西亚航空出事，死了两百多人。

我认识一位上海交通大学的教授，他常年统计全国发生的交通事故，我曾和他沟通过，他说如今每小时因交通事故离开人间的，比波音 747 容纳的乘客数量还要多。就相当于一架满载乘客的波音 747 飞机，在每小时中坠落一次一般。只算中国的交通事故，每小时中就有大概这么多人死亡，因交通事故而死的众生数不胜数。飞机在安全系数上还算是比较可靠的，如此看来，在任何处所，生命都极其脆弱。

因此，单巴桑吉尊者教诫道：我即将离开人间，你们虽然依依不舍，但是缘起已经坏灭，任谁也无法和合。间接教诫每一个人，因为很多人未曾想过自己会死亡，尤其是不学佛的人，真的很可怜，死时也非常痛苦。

以前法国有一个纯粹的无神论者叫华帝尔，他相当著名，有一定的成就和威望，但他死时特别痛苦，他说："我非常害怕，似乎看见了前面有地狱，救命啊！"惨叫着离开了。他生前根本不承认所谓的地狱、天堂，临终非常可怜。没有任何信仰的人真的很可怜。

世界著名文学家歌德，死时也万分痛苦，他说："我前面一片黑暗，希望你给我带来光明。"喊叫着痛苦离世。

如果今天是最后一天，作为佛教徒，心里有什么准备？我们可以扪心自问。

汉地北方、上海等很多城市都设有濒死体验机构，交几百元就可体验一次死亡。先写遗书，之后躺在棺材里大概四五个小时，出来后类似重生，很多人在体验时心惊胆战，觉得"只要活着就可以，死亡是多么痛苦啊！"我在上海听说这种机构时曾赞叹过它的好处，至少能让有些人对死后到底有没有中阴身生起怀疑。不过，设立这些场所的人可能只为赚钱，抓住很多人比较执著自己生老病死的心态，目的并非是为了介绍中阴的情节，但有时大家也会依靠这种方便，思维自己活在这个世界的时日多寡。

在这方面，佛教修行人确实不错，大家都知道生命脆弱。可是世间人有时就非常可怜，对生命无常、前生后世、业因果一点概念都没有的人，好像觉得自己已经长生不老、生命永恒，根本不会死亡，一提及死亡就忽略、逃避，除此之外没有其他的接受方式，这个问题比较重要。

犹如百川入大海，一切有情自归去，
犹如林中鸟雀飞，不会久留我迁徙。

这也是尊者即将圆寂时的交代，他在此比喻：比如世界上的各大江河，不可能停留在其他地方，全部不断奔流于大海。同样，世界上的一切有情，生命都是刹那无常的，均会归于后世，不可能永远存活。

有一个有智慧的出家人，他写了篇五六千字的文章来记录他的种族来历，我前些天看了这篇文章，发现年轻时听过的很多人名，如今全部已经死了，我很意外，不过这个世界就是这样的。每每看到历史人物或前辈大德的传记，自然感到生命的短暂，时间如白驹过隙，短短的人生中，如果没有好好修行，临终便没有把握，不知何时能得到解脱，何时能再次遇到如此难得的佛法和人身。看到身边发生的事情，自然而然浮想联翩并有所感悟。

前面两句是一个比喻，后面半颂也是比喻：就像森林中的鸟雀，最终都各自飞走，不会停留很久。同样，单巴桑吉尊者说，看自己的身体状况，不可能久留于世，很快会归西。（前段时间有个领导说："我不信仰任何宗教，但希望我死后，一定要喂尸陀林里的那些老鹰，这是我的愿望。"到底是真是假不得而知。）如同飞禽，一旦天亮便飞于各处，我们现在集聚在此，却同树林中的鸟群一模一样。

佛陀在《本生心地观经》中说："宿鸟平旦各分飞，命尽别离亦如是。"意思是说晚上一群鸟住在一起，一旦天亮各自分飞。同样的道理，世间上的所有人，包括今天在经堂里大家齐聚一堂，却跟鸟群没有

差别，一旦因缘散尽，每个人都会死的。

一些没有修行过的人，听到死亡便惊慌失措，无论发生在自己身上还是别人身上，都会令他大惊失色。希望对死亡有过长期训练的佛教徒，在面对死亡时能够淡定，不要特别惊惧，得到医院的病危通知时，有些佛教徒情绪稳定，没有什么波动，有些则很害怕。

在刘宋[5]时期的一个经典里，有一个故事，我觉得修行人也值得思维其中的意义，它是怎么讲的呢？

有一个婆罗门到舍卫城，路经一块田地，看见农民父子二人在耕地，儿子被毒蛇咬了，当场毙命，其父却若无其事，没有管儿子，照样耕他的地。这个婆罗门便好奇地到农夫跟前问："这个年轻人刚刚死了，跟你是什么关系？""这是我的儿子。""你儿子死了，你怎么不伤心？""不用啊，人死是正常的，只是我有个要求，你到城市里遇到我家人的时候，告诉他们中午给我送饭，只需要送一份就可以，不需要两份了。"（曾经我也对你们说过吧，我父亲死的时候，我没有哭。我跟德巴堪布给他念阿弥陀佛时很吉祥，还有一群喇嘛也在念，他自己也在念，他的嘴慢慢停下时，气也断了。我一个下午在那儿守着，特别饿，我说："既然已经死了，现在吃晚饭吧，等一会儿要忙起来了。"之后我就弄了一大块糌粑吃，他们有些在哭，有些在闹，我都没有管，吃完糌粑就去做该做的事情了，到现在我弟弟都怨我，说我的心像石头一样。）他觉得有点惊讶，就前往城市他们的家中去了。

[5] 刘宋：即南朝宋（420 年～479 年），中国南北朝时代南朝的第一个朝代，也是南朝版图最大的朝代，当时所谓"七分天下，而有其四"。公元 420 年，宋武帝刘裕取代东晋政权，改国号宋，定都建康（今南京）。因国君姓刘，为与后来赵匡胤建立的宋朝相区别，故又称为刘宋。因刘裕故乡为春秋宋国故地，故以之为国号。又以五德终始说，刘宋为水德，故别称水宋。

婆罗门当时很害怕死者的家人特别痛苦。他告诉死者的母亲：“你丈夫说你们的儿子已经死了，不需要给他送两份午餐，只要一份就可以。”她淡定地说：“好！”也没有哭，他也很惊讶：“你怎么不哭、不伤心啊？”死者的母亲说：“不用啊，他来的时候是自己来的，我没有邀请他，他走的时候，我也没有赶他走。就像一位客人，来去自由，走了以后，我们母子之间的缘分已尽，没什么可哭的，哭也没有用。”

他想不开，看到死者的姐姐也很淡定，没有哭，他就问：“你的弟弟就这样死了，你会不会很伤心？”她说：“没有什么可伤心的，世间的因缘就是如此，如同山中竹子做成的竹筏，依靠风的吹动会在水中各自散去，姐弟的因缘已经消散，哭也没有用。”

他看到的第四个人是死者的妻子，同样很淡定，没有哭，他又问：“你伤心吗？”她说：“我也不伤心，就像一群鸟，晚上住在一棵树上，到第二天天亮就各自飞于自己的地方一样，没有必要伤心，我们夫妻之间的因缘已经散了，哭也没有用。”

他看到的最后一个人是死者的仆人，仆人也没有哭，他再次去“采访”，“你的主人死了，作为仆人，你不伤心吗？”仆人说：“不用啊，我如同小牛，他就像大牛，大牛被其它的动物杀掉，小牛哭也于事无补，这就是一种因缘，哭也没有用。”

他百思不解，在他的印象中，舍卫城是一个敬仰三宝，人与人之间很尊重，感情很浓厚的地方，现在他特别绝望，觉得当地的这一家人那么无情，连点人情味都没有。他便前往城市里寻找佛陀，见到佛陀后，

心情也很差，坐在那里闷闷不乐，也没有听法。

佛陀明知他的意趣，但特意问他："你为什么这样不开心？"他说："有一个年轻人死了，他家人的态度都很冷漠，我看到这一家人都没有哭，觉得很反常，非常不合理。"佛陀说："这是最好的反应，为什么呢？一切万法都是无常的，作为凡夫，对生老病死的痛苦非常执著，而作为圣者，就会觉得这是正常的现象……"听了佛陀的教言后，他心开意解，完全通达此理。

我虽然时常告诫道友，也许我自身发生无常的时候也不一定承受得了，但无论如何，明白佛教的无常观，在遇到问题时，有助于平衡心态。在你的家人身康体健时，你感觉不到他的重要性，一旦他病了、死了，你才发现原来他那么重要，这时就特别执著他，悲痛欲绝。作为凡夫人，这种心态在所难免；但从道理上看，无论是内在的身心，还是外在的环境，乃至整个世界的所有众生，都不可能永恒存在，寿命极其短暂，会无一避免地现前无常。通达了这样的理念，并且不断地修行之后，修行人与从未熏修过无常的世间人相比，处理问题的方式会大相径庭。

作为修行人，在生活中要经常思考，思考也是一种修行，否则，一旦发生家人死亡就无法接受。我们经常看到医院里有人死后，家属就昏厥在地；或者在生活中、感情上、工作上，出现无常就接受不了。因此，在世间生活中，知晓无常观念是非常有意义的。

现代人，一方面外在物质缺乏，另一方面心灵财富缺少得更加严重，所以，扶贫不仅仅要给钱。

做慈善事业时有两个项目要做：

一个是物质方面的救济。比如说为贫困的大学生提供学费，为看不起病的老年人提供药费等。

其次更重要的是给予他们精神食粮。尤其是汉地很多城市里的人，心灵比较贫穷，虽然在物质上，一个人拥有几百万、几千万、几个亿，但内心却非常孤独、焦虑、伤痛，始终都处于依靠安眠药才能入眠的状态。对于这些人，我觉得佛教的精神食粮很重要，因为在生活中，简单的死亡无常之理、生老病死的现象，这些现实的问题不得不接受，因此说佛教为我们带来无比的利益。

第二课

《当日教言》是单巴桑吉尊者对当日地方的佛教徒所做的开示，近一百个颂词，前面讲了最初的缘起，今天紧接着讲：

今若无义空手返，人身难复当日瓦！

从字面上看简单易懂，有小学三年级的水平，字面解释没有问题，但即使学问再高的人，懂得它的意义也有一定的困难。佛学理论上的知识跟实际上有很大差别，我在宣讲理论的同时，跟大家简单地讲一些修行引导法，否则，一直偏重于逻辑、辩论、分析，真的离开世间的时候，可能一无所成，空手而返，有这个危险性。

学习五部大论有没有必要呢？非常有必要。学习世间知识有没有必要呢？我觉得也需要。因为世间众生不计其数，每个众生的根基也千差万别，我们在饶益众生时需要智慧，不能对世间的知识一无所知，对个别众生来讲，通过一些世间知识，就可以将他引入正道，有这样的情况。

此颂中说：我们虽然来到这个世界，但是没有很好地修持佛法，获得的人身就会白白浪费，整天浑浑噩噩地虚度岁月，等到离开世间时，未造任何善业，却积累了无量恶业，这样死去非常可惜。为什么呢？因为按照佛经的教理来讲，人身的确非常难得！

可能有人想："现在人类越来越多，从三四十年前到现在，数量翻了一番，有什么可难得的！"是不是这样人身就不难得呢？人身的确难得，尤其是珍宝

人身，造恶业的人身就不是那么难得了。米拉日巴尊者也曾对猎人说[6]：“本来佛说人身难得，但像你这样的人身并不难得。”

我们已经来到佛法兴盛的南赡部洲，遇到了大乘的善知识，同时更重要的，还有幸听到了开示取舍的佛法，获得成就的因缘都已经具足，如果即生中能好好修持，必能获得成就。

佛陀在《大乘理趣六波罗蜜多经》中讲[7]过：如果一个商人到了宝洲，却没有带回珍宝，空手而归，人们都觉得他是愚痴之人。同样的道理，获得了人身，却没有行持任何善法而离开世间，比这更愚痴！

道友们应该知道，我们在这个世间不会停留太久，从年轻到年老，也是转瞬即逝。可是很多人把生命的核心价值用在了什么方面呢？一直在金钱、财富、感情方面奔波，有个别人完全活在虚无缥缈的世界中。

很多人根本不知道生活的意义，尤其是汉地城市里，因为很长时间的信仰缺失，人心没有归属，大多数年轻人把世间的明星、歌星、球星作为偶像和依处。在他们的价值观中，既没有宗教，也没有艺术，其他高层次的追求更没有。

有时感到很可怕，比如台湾、美国，包括中国的一些大腕明星演出时，好几十个人当场昏倒，明星到场前，主办方就已经备好了救护车，有人昏厥就随时

---

[6] 《米拉日巴尊者道歌集》中云：“经云人身贵似宝，汝之人身不值钱。”

[7] 《大乘理趣六波罗蜜多经》云：“亦如有人乘船入海。至于宝所空手而归。如是归依佛法僧宝脱苦方便。若不归依后悔何及。既知是已当须勉励。精勤修习速愿成就。”

送往医院。听说某场演出结束后，有 39 双鞋留在了体育场，因为人在昏厥后都被立即送往医院了，不知道鞋掉在哪里。我一直无法理解，为什么明星唱一首歌就有人昏厥，很奇妙！这是怎么回事呢？其实是内心没有依处。

我去过的一些学校，很多大学生把大大的明星海报挂在自己的寝室，每天都盯着看，把他当做佛陀。一些藏族年轻人也是如此，有一次我问：“这是不是你心里最崇拜的人？”他忙点头称是，我说：“可以、不错。”虽然我这样讲，但心里并不赞叹，为什么呢？明星们唱得再好，演的电影再精彩，追星族根本得不到任何利益。他拍的电影，你最多是看一看，他唱的歌，你想唱可能嗓子也不行。为根本追求不到的对境浪费人身，有什么意义？而且这些明星心里尤其空虚，因为他们把全部的生活放在没有意义的事情上，当生活中真正遇到痛苦、挫折的时候，他们就无法面对，非常恐惧。

所以，大家需要思考：我的人身是什么样的人身？我要以什么方式生存在这个世界上？不应该别人说什么我就趋之若鹜，我们也不是牛，如果是牛，群牛往哪边走，我们没有思考能力，只能跟着走。但我们都是人类，应该反思，追随明星到底有没有利益？如果没有利益为什么要追？很多年轻人比较空虚，原因是没有信仰和精神的依托，生活变得迷茫、苍白，活得百无聊赖，有时根本不知道为什么活在这个世界上！

有些人一味地追求钱财，以为富裕就会快乐，其

实不是。世间中的任何欲妙，当你没有得到时，觉得是那么美好。而当你拥有、品尝到它的滋味时，毕竟是有生有灭的有为法，它的价值当下就变成了泡沫，破灭了，破灭之后，你失望至极，原来认为的美好，得到后仍感受不到如是的幸福，那时可能会怨天尤人、垂头丧气，有各种情况。

因此，现在获得人身时，一定要精进，不要懈怠，佛经[8]中讲："常当一心勿为懈怠。"恒常要有一颗什么心呢？不懈怠之心。如果整天都在懈怠中，就无法修行，得到有意义的人身是很难的。

佛在《大涅槃经》[9]中讲过："有一次，他从大地上拿了一点尘土放在手上，问迦叶尊者：'我手上的土多不多？'迦叶尊者说：'不多。''那么除了我手上的尘土以外，大地的尘埃多不多？''非常多。'佛陀紧接着说：'从恶趣当中获得人身的，如同我手上的尘土这么多，而人或其他善道死去堕入恶趣的众生，比大地尘土更多。'"《大般涅槃经》三十一卷中有详细的比喻。《大圆满前行》中也象征性地引用了一些。

---

[8] 此颂出自《大宝积经·第五十七卷》，原文："是故汝今应观此身，皮肉筋骨、血脉及髓不久散坏，常当一心勿为懈怠，未证得者勤求证悟，如是应学。"

[9] 《大般涅槃经卷第三十一·迦叶菩萨品第二十四之一》云："尔时，世尊取地少土置之爪上，告迦叶言：'是土多耶？十方世界地土多乎？'迦叶菩萨白佛言：'世尊，爪上土者不比十方所有土也。''善男子，有人舍身还得人身，舍三恶身得受人身，诸根完具生于中国，具足正信能修习道，修习道已能得解脱，得解脱已能入涅槃，如爪上土；舍人身已得三恶身，舍三恶身得三恶身，诸根不具生于边地，信邪倒见修习邪见，不得解脱常乐涅槃，如十方界所有地土。善男子，护持禁戒精勤不懈，不犯四重，不作五逆，不用僧鬘物，不作一阐提，不断善根，信如是等涅槃经典，如爪上土；毁戒懈怠，犯四重禁，作五逆罪，用僧鬘物，作一阐提，断诸善根，不信是经，如十方界所有地土。善男子，如来善知众生如是上中下根，是故称佛具知根力。'"

我们要懂得人生的价值，要有一种难得之心，很多人常把人身难得挂在嘴边，但除了极个别的修行人以外，都没有真正体会到人身究竟有多难得！

身语意三勤妙法，为事之最当日瓦！

身体、语言、心，这三门所做的一切事情应为符合正法而努力，不要与正法背道而驰，这是一切大事中最重要的。世间中最有意义、最有价值的事业是什么呢？就是身口意一味地精勤于佛法。《当日教言》每一颂都意义深远，如果能背诵此论，对修行会有很大的帮助。

今天来了一些“拉萨瓦”！藏地的很多年轻人，现在通过汉语来学习佛法，这一点很好，以前因为语言、文字等各种原因，并没有特别了解到佛法的深意，现在课堂上也能看到来自拉萨、安多等地的年轻人，有些是长期出家，有些是短期学习。我们以后想办法通过纯藏语来传授佛法，希望拉萨、青海等地的年轻人也能利用现代的网络平台听课。因为网络平台非常便利，在世界各个角落都可以利用，现在是信息化的时代，通过网络授课，美国、新西兰、澳洲、英国、法国等各个大洲和国家的人都可以听到。

前两天我还和个别法师一起探讨，藏地的语言文字需要多方面的学习、保护和继承。很多藏族的年轻人不但用汉语来接受佛法，还可以用藏语。上过学的年轻人用汉语听法比较方便，我也发现每天晚上在因特网上听课的人中有藏族人。但是更重要的，为了保护各个地区的民族文化、语言、文字、传统，用各自

民族的语言来传授佛教和传统文化更有意义。

现在整个世界是个地球村，非常容易接受各种信息。在此过程中，应该做到法王如意宝所讲的“莫舍己道，勿扰他心”，自己的传统不能放弃。很多人喜欢买一些国外的奢侈品，国外各式各样的衣服、仪器，但汉地也有一部分人，持守自己的民族文化，包括使用电子设备，他们“不舍己道”，用自己国家的产品，在这方面修行人也要思考。

如今很多国家、民族的人在学习和保护藏传佛教，但是比较遗憾的是，藏地本土的年轻人，虽然有相当多的人在了解、研究、学习、修行，同时也有一部分人对本民族的文化和宗教兴味索然，对此问题恳请大家关心一下！

这是刚才话筒不正常，从中插的几句话。

下面接着讲：我们的身口意三门只应该行持佛法。身：本来可以做诸如锻炼、按摩等事情，但更重要的是用它来磕头、转绕，做利于今生来世的善法更有意义；口：本来可以唱歌、朗诵等，但更重要的是念咒或背诵，与闻思修行有关的语言更有意义；意：分别烦恼盈千累万，虽然动念此起彼伏，但更重要的是修持出离心、菩提心、无二慧、清净观、胜解信等，保持正念更有意义。所以，我们的身口意三门一定要以正法来摄持，这是最大的一种善法。

佛陀在《别译杂阿含经》中说：“若人欲自护，常护身口意，修行于善法，有惭亦有愧。”要做一个真正有用的人，先要保护自身，怎样保护自身呢？善护身口意。“我的身体能不能去城市？我是一个修行

人，不能去；我的口中要怎样说话？不能说脏话、无意义之语；（我下午刚刚批评了一个道友，他说话特意随意。我们说话时要时常护持自己的语言。）还有我的心，要像奔公甲一样用正知正念来护持。”如若没有这样自我反省和护持，信心很难保持。

如今在此世间，如果没用正知正念来护持自心，就会非常可怜，有时候看到世间人做事的确不合情理。如果身口意能够经常用在妙法方面，这样的人生最有意义。

大家都知道，身口意的善法还有十种善业，是自性善。“若人自爱身，应修行善业。”这是《正法念处经》里讲的，修行善业，才是真正的护持自己。《大宝积经》里讲：“懈怠之人多受众苦。”懈怠的人即生中会感受各种痛苦，来世也会感受地狱、饿鬼、旁生的众多苦楚。

我们不敢说百分之百行持善法，连一刹那的恶事都不做，这对凡夫有一定的困难，但是身口意三门应尽量做福德之事。我经常提倡大家，在寺院或道场中，为众生做一些有意义的事情，表面上看这是一个世间行为，实际上功德无量。

有一部经典叫做《佛说诸德福田经》，讲述了凡夫能够做到的，与梵天福德相同的七种事[10]，我们应

[10] 《佛说诸德福田经》云：“佛告天帝。复有七法。广施名曰福田。行者得福即生梵天。何谓为七。一者兴立佛图僧房堂阁。二者园果浴池树木清凉。三者常施医药疗救众病。四者作牢坚船济度人民。五者安设桥梁过度羸弱。六者近道作井渴乏得饮。七者造作圊厕施便利处。是为七事得梵天福。尔时世尊。以偈颂曰：起塔立精舍，园果施清凉，病则医药救，桥船度人民，旷路作好井，渴乏得安身，所生食甘露，无病常安宁，造厕施清净，除秽致轻悦，后无便利患，莫见秽恶者，

该经常在生活中做这七种事。

第一个：为僧众建造房屋。修经堂、修僧舍等等，功德非常大。

第二个：建造浴室、栽种树木。改造生态环境也是功德之事，我们生存在这个世界上，无论是出家人还是在家人，都需要优美的环境，如果环境极为不悦，恐怕修行也不一定成功。

第三个：给药治病。自己有能力的时候应布施药物，救护病人，比如在医院发心。在学院扶贫医院发心的有些医生跟我讲："我在这里当医生好痛苦啊，我是来修行的，不是来做医生的。"做医生非常有功德，也是一种修行，关键是很多人能不能把它看作是一种修行，倘若心态很好，完全以利他心来行医治病，就会获得很多功德，做护士护理病人也是同样。

第四个：造船。在海边建造船只，学院里无法行持，但与乘骑有关的，比如修车，功德也非常大。

第五个：建桥修路。为人们行路所需建造桥梁等，也很有功德。

第六个：没有水井的地方挖水井。为荒凉的沙漠等干渴地带，或者提水非常困难的个别道场挖水井，功德也很大。

第七个：建造卫生间的功德非常大，环境需要大家共同保护。

个别发心人员认为这些不是闻思修行，可能与五部大论的闻思修行是没有关系，但是，如果你心态好，

譬如五河流，昼夜无休息，此德亦如斯，终得升梵天，惟念过去世，供养为轻微，蒙报历遐劫，余福值天师，净慧断生死，痴爱情无遗，佛恩流无穷，是故重自归。"

最初发心，中间在无缘中行持，最后回向，也许功德完全超越个别用傲慢心来学习五部大论的人。

总而言之，如果身口意三门能够行持善法，这是一切工作中的重中之重。本来世间中有各种各样的工作，农民、工人、商人、飞行员……大家都觉得自己的工作有意义，但最有意义的是什么呢？是行持善法。只不过很多人不知道它的价值，这也是非常可怜的。

诚心诚意皈三宝，自得加持当日瓦！

我们应该想办法让没有皈依的人皈依。

有些人觉得皈不皈依都一样，只要心善就可以，这种说法是不对的。如此说来，世间中的很多事，做与不做都一样，只要有一种表示就可以了，难道很多仪式、行为都形同虚设？所以，皈依相当重要。

当然，我们不能光是名相上、表面上的皈依，只是办个皈依证，取个法名，内心中没有坚定的誓言，就不是真正的佛教徒。如果誓言坚定，“从此之后，我要一心一意地皈依佛，一心一意地皈依法，一心一意地皈依僧。”有这样的决心，才算是真正的皈依。三宝的加持不可思议，只要诚心祈祷，自然会获得加持和功德。

华智仁波切曾说过[11]，心性调柔的僧人，为你念十万皈依偈，一切违缘自然消除，一切顺缘如愿具足，

---

[11] 《大圆满前行》云：“实际上，迎请那些相续寂静调柔的上师、僧人，念诵十万遍皈依偈是最保险不过的。这样一来，自己已经入于三宝的庇护之下，今生不会出现任何不愉快之事，一切所欲如愿以偿，还会得到善法方面天众的竭力保护，而且黑法方面的诸魔障也无法靠近。”

再不需要任何其他名目繁多的保佑、救护。自己念诵也有同样的效果，当你遇到痛苦和灾难的时候，从内心中皈依三宝、祈祷三宝后，违缘当下就变成了顺缘，真的非常稀有。

憨山大师 12 岁出家，到 19 岁时，身上长了一个可怕的疮，病得非常严重，接近圆寂。那时他就一心一意地想：从此以后，我要全心全意地皈依三宝，同时发愿心无旁骛地念诵十遍《华严经》。结果，所有疾病自然消失。

当我们罹患重病时，要想到：“这就是三宝给我的加持，只要对众生有利，我的身体再差也无所谓。”如果你有这样的心态，很多不悦意的状况自然消除。再加上一心皈依的人，会有很多白法护法神竭力保护。

有一个经典叫《佛说灌顶经》，经云：“受三归已当有三十六善神王随逐护汝身。”皈依后，会有三十六个白法护法神始终跟随保护你。的确如此，一心一意皈依三宝的人，无论到哪里，即使遇到罗刹和恐怖的魔王，只要能真诚地念“皈依佛、皈依法、皈依僧”，一定会遣除一切违缘。

对于真诚地祈祷三宝，即生中的一切违缘、恐惧一定会遣除这一点，要有百分之百的把握和信心。同时还要想到：虽然我以前造过很大的恶业，但只要我一心一意地皈依，相信三宝不可思议的“加持阳光”，定能把“罪障雪花”全部融化无余。

汉传的《三宝感应要略录》中说：“释迦如来末

法中，一闻三宝生少信，三世罪障尽消除……”[12]意思是说，释迦牟尼佛的末法时期，如果我们听到了三宝的名号，比如佛、法、僧，仅生起些微信心，三世所造的罪业，当下就可以消除，这个教证非常重要。

我本人而言，对三宝的信心源于骨髓、坚定不移、牢不可摧，可以自信地这么讲。因为从感受上，在我的人生中，确实感受到了三宝不可思议的加持和威力；从理论上，这么多年的剖析和研究，让我深知，完全可以依靠理证、推理、逻辑来证成三宝的加持不可思议。

在座的人看上去都是佛教徒，但有没有其他目的的非佛教徒很难说，有也非常欢迎，也能种下善根。只要听到佛法僧的名号，生少信或未生信，都有一定的功德，我们要时常意念三宝的加持和功德。

阿底峡尊者是印度东、西方非常著名、无与伦比的班智达，他来到藏地后一味地弘扬皈依，有人说："尊者呀，您应该多讲一些甚深的论典，作为印度非常有名的班智达，来到藏地，却四处宣讲皈依三宝，别人都称您为'皈依上师'。"阿底峡尊者听后却显得非常欢喜，认为这是对他的赞叹。

法师们讲深法的时候，有些道友似乎很有兴趣，讲皈依、发菩提心、人身难得的时候，"唉！这个我听过，听过无数次了。"我们确实都听过、看过、学过，但是相续中有没有诚心诚意皈依三宝的心，如果有，遇到违缘和困难，会想到这是三宝给自己的特别

[12] 《三宝感应要略录》云："释迦如来末法中，一闻三宝生少信，三世罪障尽消除，当生必见诸圣众。"

加持；完成一些重大的事情，也会想到这不是自己的能力，而是三宝给予的加持。

有些佛教徒有这类的口头禅，这样很好，比如生病的时候，“哎呦！身体很差，但这应该是三宝加持我消除业障吧。”“今天这件事情我做得非常成功，应该是三宝的加持吧，否则我哪有这个能力。”

舍弃今世求后世，为计之顶当日瓦！

修行是要做什么呢？舍弃今世、希求后世，这是一切计谋之最。因为今世的目标和理想都非常短暂，没有多大的意义，而后世却极其漫长。所以，我们不要一味地耽著今生、舍弃后世，这种行为不合理。

然而，现在的社会与之截然相反，各位都清楚，像我们学院或个别的佛教道场中，多数人对积累后世资粮很重视。但是其他的世间团体，芸芸众生中的很大一部分人，只追求今生的幸福快乐，一讲到来世就“哈莫古”[13]，什么意思？没有兴趣，不愿意去了解。

为世间人讲课，不敢讲后世，讲后世就像讲十四无记法[14]一样，不成为对他的利益。他完全站在今世

---

[13] 哈莫古：藏语音译。听不懂。

[14] 十四无记法：“无记”是梵语的汉译，指无法叙述或说明的见解。“十四无记”又称“十四难”，1、世界恒常存在。（“世有常”）2、世界不会恒常存在。（“世无常”）3、世界恒常而又不恒常。（“世亦有常亦无常”）4、世界非恒常非非恒常。（“世非有常非无常”）5、世界有边际。（“世有边”）6、世界无边际。（“世无边”）7、世界有边际而又无边际。（“世有边无边”）8、世界非有边际非无边际。（“世非有边非无边”）9、生命即是物质身体。（“命即身”）10、生命与物质身体并非同一。（“命异身”）11、佛死后还存在。（“如来死后有”）12、佛死后不存在。（“如来死后无”）13、佛死后存在而又不存在。（“如来死后亦有亦无”）14、佛死后非存在非不存在。（“如来死后非有非无”）即指十四个超越经验认知层次的问题，无法加以叙述或说明，因此佛陀舍置不答。关於十四无记，在《杂阿含经・卷第十六・四０八》、《杂阿含经・卷第三十四・九六二》和《中阿含经・卷第六十・箭喻经第十》中都有所记载。

的立场上，对于来世，一方面很模糊，另一方面根本不承认，在这样的群体中，再怎么讲也意义不大，社会已经成了这样。

出家人的见解比较高，将家庭、名闻利养等现世法全然放弃，一味地好好修行、希求后世，这是成立的。对在家人而言，我在任何场合发言，都没有主张他们刚学佛就抛弃一切，我不赞叹这样，因为很多在家人没有达到这种境界。这个时候，你一方面可以学习佛法，另一方面对家庭、工作、亲人、朋友的责任还需要承担。否则，佛教徒都离婚了，在家群体都消失而全部出家，这是不现实的。即使因别人的劝导，或偶然、暂时的出离心出了家，仍然容易还俗，很多人都是这样。

但是最根本的是什么呢？我们要懂得，今世和来世相比，来世更重要。法王如意宝在接近圆寂时说："世间法和出世间的佛法相比，我最重视的是出世间的佛法；今世和来世相比，我最重视的是来世。为什么呢？因为它更漫长。"

其实这样的理想也贯穿于平时的生活中，比如我们很小的时候，需要多年的刻苦努力，才能达到晚年幸福的目标。农民也要勤勤恳恳地在春天耕耘，他们为什么早出晚归那么辛苦？（不信你们看色尔坝[15]那边，春天就开始耕耘了，现在用拖拉机，以前是用几头牦牛。）就是为了收获秋天的庄稼。城市里的人为什么买养老保险？他觉得年轻固然重要，但更重要的是年老时，如

[15] 色尔坝：音译为色尔哇，藏语意为金坝。位于四川省甘孜州色达县境内，是格萨尔王的大将、首领——色尔哇·尼崩达雅的领地，色尔坝因此得名。

果没人照顾、看护，会很可怜，因此年轻时一直在努力，这是很多人对未来的一种奋斗。所以说他们都是管未来的，并不是只管今天。

那我们有没有理由证明来世不存在？没有理由，而且有千百万的理由可以证明来世存在。那为什么不能为来世奋斗？不为来世奋斗，是一种愚痴的行为。

对于世间人，暂且不说完全舍弃今世，这一点佛教徒也难以做到。因为完全舍弃今世要像米拉日巴尊者那样，抛却一切住山修行，这是很高的层次。我经常说："出家人和在家居士是不同的，看破的比较多，不能对每个人都用高标准来衡量。"但是佛教徒应该思维：今世有多重要？它能维持多少年？来世如果转生到地狱、饿鬼、旁生中怎么办？这更重要！所以，作为一个修行人，要权衡利弊，佛教徒不能盲目，一定要有自己的原则。

我以前讲《开启修心门扉》时也讲过，曾有一个叫宁莫的人问萨迦班智达："舍弃今世的因是什么？"萨迦班智达回答说："懂得世间的一切万法都了无实意，就是舍弃今世的因。"他又问道："舍弃今世的缘是什么？"回答说："舍弃今世的缘是明白轮回的过患。"然后又问道："舍弃今世的量是什么？""是舍弃世间八法。"最后问道："舍弃今世的验相是什么？"萨迦班智达回答说："舍弃今世的验相是世间八法对他没有丝毫染污。"

一个完全高标准的修行人，是对世间八法"八风吹不动"的境界，如今我们难以做到，那要怎样做呢？至少也应知晓即生的事情重要还是来世漫长的轮回

重要，如果注重来世，那么处理今生事宜的同时也会尽量地行持善法。一些有信仰的民族或地区，那里的人会为来世做好准备，死的时候也很快乐，就像一个商人购置了很多宝珠，离开时心里也会非常充实一样，对这些概念你们应该正面理解。

夫妻无常如市客，莫争吵骂当日瓦！

夫妻姻缘极为无常，就像市场上聚集的客人、商人一样。大家都知道，在一些大城市中，商人时常汇聚于市集，现在两个人为了共同的利益聚在一起做生意，过一段时间就各奔东西，不可能永远聚在一起。所有所谓的夫妻和家人，也是因缘和合。

佛陀在《大宝积经》中说："恩爱合会必别离，一切有为不久住。"一切的恩爱也好、会合也罢，因缘灭尽，决定离开，没有永远不离的缘分，这并不仅限于一对夫妻或师徒之间的因缘，世间中的所有因缘都是如此，我们应该提前知晓。

前两天有一个道友的亲戚死了，他可能想起了之前我们讲的那个故事，虽然很想哭，但是一直在忍耐控制，这样很好，哭也无济于事。要知道一切万法都是无常，都受制于因缘。之前讲的那个故事希望你们备着，以后能用上。相聚在一起的因缘来之不易，应该珍惜，但是一旦缘散而分开时，也不要太过伤心痛苦。

慈诚罗珠堪布去新加坡了，他刚才给我发了好几张照片——18 年前法王讲课的地方，等等，因为 18 年前（1995 年）法王去新加坡的时候，我和慈诚罗珠

堪布都去了，我们当时做翻译。我故意问他：“你哭了吗？”他没有再给我回，不知道如何回复吧，我的问题很好，如果他说哭了，好像不像个修行人，说没有哭，又好像不想上师一样。(众笑)

此处讲世间的无常，尤其是在家人经常吵架，夫妻之间吵架，朋友之间也吵架。吵架很不好，为什么呢？从佛法角度讲，本来是一个和合的缘起，不要破坏。有人说，即使吵架，也不能砸东西，只能吃东西；不能冷战，只能“热战”，任何事情当场解决；就事论事，不能算旧账，因为很多人吵架时，把“好几百年”的旧事翻出来指责，这不太好。

现在很多人在电话里也吵架，用电话吵架应该以现代文明的方式来吵，是什么呢？以正确、确凿的理由，通过辩论来吵架。如果对方很激进，你又特别生气，也千万不要在吵架过程中挂机。刚才有一个道友打电话和我说学院建筑的事情，他还没说完我就挂机了，挂完有点后悔，觉得不该如此。我也有这样不好的行为，你们也许有，也许没有，这在现代的确不是好行为。

作为佛教徒，打架现象不应该有，但我在此也要提醒，佛教徒中也有关系紧张的。我到城市里的时候发现，有个别非佛教徒本来想学佛，进入佛教团体后，发现佛教团体也相当复杂，里面各种拉帮结派、说是道非，这样不好。虽说这是极个别的现象，不能代表所有佛教徒，但是作为道场、学会、寺院、中心的人，更应该懂得佛教的因缘关系，要尽量做到有事当场说清楚。

如果从内心对别人生嗔恨心来吵架，非常不文明，不管谁发生这样的行为都要改正，这一点一定要提起正知正念。

当今时代比较特殊，我看到很多在家人一点都不快乐、不幸福，整天都在吵闹，果真如此为什么还愿意在一起？有人说已经吵了四十年，很有勇气啊！

当时单巴桑吉尊者说：世间一切都是无常的，不要吵架了，再也不要吵架了，一定要注意。

下一个颂词：

财物如幻欺惑性，莫为吝缚当日瓦！

世间的财富是无常的、也是欺惑性的，即使你很富裕，家财万贯，但也如幻如梦，不要以吝啬心来束缚。

好像在《经律异相》中讲：有一对婆罗门夫妇特别富裕，有很多金子，却没有孩子继承，临死时特别伤心，知道自己大限将至，把金子吞到肚子里后就撒手人寰了。按照当时印度的习俗，尸体被放在一棵树下。身体慢慢腐烂后金子露了出来，被佛陀的眷属们发现，他们用金子买来食物供养僧众，为他们二人做回向。后来问佛陀此中因缘，佛陀说："本来他们因为吝啬心转生到饿鬼，但因为供斋对他们做回向的功德，已转生善趣、获得解脱。"

有些人舍不得吃，舍不得穿，却一直辛辛苦苦地积累着。

《杂阿含经》里也记载了一些令人遗憾的公案：有些特别富裕的人，一辈子都在积累财富，可是死后

什么都没有带走。佛陀也说，人死以后，财富不能带走，只有五家[16]共用。

《华严经》中说："合会须臾散，荣贵尽无常，人命如电光，强力皆归死。"世间中所有的荣华、富贵、会合、人命，到最后全部都会化为乌有，很强壮的人，死的时候也极其脆弱和可怜。

所以，大家不要把财富当作真实。我看到有些没有受过这方面教育，特别富裕的人，根本不知道自己的生命是无常的，好像会长生不死一样，可是事实并非如此，智者对此不会生起贪恋之心。

佛陀在《大宝积经》中也有这样的教言："财物如幻亦如梦，愚痴众生被诳惑。"财富如梦如幻，愚痴的众生把它当作真实，异常执著，而被它束缚、诱惑。"刹那时得刹那失，何有智者生爱心。"智者根本不会对财富生起贪爱之心，因为财富会刹那得到，就会刹那失去。

看到一些世间人，时而成为世界首富，高高在上，时而企业倒闭，或者受贿犯错，一败涂地。有的贪官被曝光，一个人拥有几百个亿、几百辆车、几百间豪宅，不知道一个人要怎么用，到最后也只能在监狱里"闭关"，非常可怜。

荣华富贵不可信赖，对于这一点，修行人早有准备，不管是身体、生命还是财富，一切的一切，到最后都没有什么可信赖的。因此，在修行中拥有财富时，应该尽量上供下施，做一些有意义的功德。尤其是帮

[16] 《六度集经》云："所谓私财也，五家分者：一水、二火、三贼、四官、五为命尽。"

助身边需要帮助的可怜人，这是人类很需要的品质。

可是多数人恰恰不会如此，他们认为财富唯应归为己有。贪执强烈的人，不可能不吝啬，光是口头上说不吝啬不起作用，而是要懂得财富的性质是什么，要知道财富如幻、如梦、如泡影，古往今来愚者始终被它所欺惑，智者对此不屑一顾。

有一个法师在讲课时经常说："作为一个圣者，金钱跟不净粪没有任何差别。"他自己也常年苦行，过知足少欲的生活。

因此，作为修行人，如果有一些如梦如幻的财富，在不执著的情况下，应随缘做一些功德，十方来十方去。没有财富也要开心，有的话就把它用在如理如法的事上，这样对自己也有利。

我觉得全世界99%的人都对金钱执著，早晨起来是"钱钱钱"，晚上睡觉也是"钱钱钱"，在"钱"中起床，"钱"中睡眠，但是始终寻求不得，痛苦难耐。要怎样做才不被吝啬束缚呢？对它没有执著，知晓如梦如幻就不会吝啬。"我死的时候带不走，活着的时候也不是我的。"财富真的不属于自己，为什么瑞士特别富裕？瑞士银行里的很多钱根本找不到主人，新加坡也开始效仿瑞士，开设了大大小小的银行。

第三课

身体不净臭皮囊，莫过美拭当日瓦！

在未经观察时，大家都觉得身体很干净、很悦意、很漂亮等等，容易产生贪心，但真正从上到下、从左到右、从里到外去剖析和观察，不管是什么身份的人，高贵也好、贫贱也罢，年轻也好、年老也罢，人的身体只不过外面是人皮，里面是肉、骨头、骨髓，身体里有内脏、不净粪、黄水、脓血等等，没有清净的东西。

所以，佛经中常讲身体是臭皮囊。没有经过详细观察恐怕不知道，一经观察，尤其是学过《中观宝鬘论》《入菩萨行论》的人，就会完全了解，原来人们所认为的清净、悦意的身体，竟然是这样的。

不仅如此，身体里排泄出来的任何物质，接触到其他干净的东西也会将之弄脏。这一点《入行论》中讲过，"宜人冰片等，米饭或蔬菜，食已复排出，大地亦染污。"宜人的冰片、药物以及米饭、蔬菜等美味，经过人的身体，哪怕只要几分钟后再出来，不管是上吐还是下泻，大地也会被染污。我们平时看到不净粪，也会唯恐避之不及，这说明人的身体很不清净，否则，干净的食物经过人的身体之后，为什么变得那么不净。

圣天论师在《中观四百论》中说："若一切净物，后触成不净，智人谁能说，彼中有净性。"倘若清净的东西，被身体接触后就变成不净，那么，有智慧的人，谁会说这其中有干净的本性？虽然从名言和世俗

共称的角度讲，大家都认为身体是可爱的、欢喜的，但实际上就如前所说，任何干净的食物只要通过身体，都会变成不干净，所以，身体从里到外都不是干净的本性。

《中观四百论广释》中也有这样的公案[17]，原来有一个人，他想把厕所弄干净，里面不要有臭味，就努力地粉刷、清洗，但是臭味一直无法去除。一个有智慧的人说："你如果真的要把厕所弄干净，除非把里面的粪便全部清理出去。"但这样就失去了厕所的法相[18]。

人体也是同样，虽然世间人，尤其是大城市里的年轻人，用各种方式美化自身，比如化妆、整容等等，据说整个身体除了脚底都可以整。但即使你再整容，也没办法让它变干净。

《华严经》中也讲，比如一个不净器里装满了不净物，有一个特别厉害的画师在上面画满了花纹，看上去特别好看，可是里面装的全部都是不净物。

人也是如此，穿得特别漂亮，化妆后头发、嘴唇、眼睛全部都是五颜六色，比如说头发是红的、眉毛是绿的、嘴唇是……各种各样的颜色，看起来很好，其实自己也可以观察出自己的身体究竟是怎样的，但很多人全然不知。

---

[17] 《中观四百论广释》中说："以前有一个管理厕所的人，他觉得厕所应该干净，便忙忙碌碌地清扫洗涤，但不管怎么清扫洗涤，臭烘烘的味道仍不断飘出来，而他也为此不断地劳碌。有人问他："你干什么？""我要把厕所弄干净。"那个人告诉他："你只在厕所外表打扫，肯定没办法使厕所干净，只有将里面的粪秽全部清除才行。"于是他想：里面怎么能弄干净呢？如果能干净，那就不是厕所了。"

[18] 法相：因明术语。是指任何所知相浮现在心境前时，与其他法截然不同，依靠它能了知某法，作为能安立某法的因。如水的法相是湿性。

此处是讲不要过于“美拭”，不要过于化妆打扮，既浪费时间，也不一定有实在的意义。但是我要提醒的是，佛教徒也不能过于邋遢，像乞丐一样。

出家人有出家人的戒律，我在此不讲，只要懂得戒律、威仪，均能把握尺度，做何行为会犯何等戒条，在两千五百多年前的佛陀时代都有明确说明。但在家人一听说佛教不提倡装饰，又会堕入另一边。原本相貌端严、穿着得体的居士，学佛以后却变得像乞丐一样蓬头垢面，家人不喜欢，同事等熟悉的人看到，也都感叹：“哇，这个人学佛后怎么变成这个样子了。”如此很多人都不敢学佛，反而对佛教徒、对整个佛教产生负面的影响。所以，根据当时、当地的情况，有时候穿着要随顺大众，我也让佛教徒在正式场合穿西装等，威仪得体。

对于佛教徒的穿着，奇装异服恐怕不好，但衣饰基本的庄严、清洁，戒律里是允许的。有些看破红尘的出家人，不洗脸、不刷牙、不洗头、不洗澡，如同野人一般，寂静地方的修行人这般装扮，对修行也有一定的影响。

佛陀在戒律中屡屡强调：个人的卫生、环境的卫生和内心的卫生都必须要做。出家人的威仪要如法，穿着要整洁、整齐，包括住处和佛堂都应干干净净。阿底峡尊者的上师，金洲上师有这种传统，格鲁派、噶当派也一直奉行这样的传统，非常清净、悦意、欢喜。道场是这样，自身也该如此，有些人的佛堂扫得很干净，自己睡的如狗窝一般，这样也不好。

学佛不能堕入两边，没有必要太喜欢打扮，整天

都拿着镜子，拿几种颜色，像画家一样在脸上画“老虎”。但是也不能没死之前就把自己的身体变成尸体一样，受到别人的歧视，这样也不合理。虽然身体是臭皮囊，但我们仍要保护它。诚如《四百论》里讲[19]：虽然它像仇敌一样，但是我们还是要保护它，因为需要依靠它修行，依靠它解脱。

作为居士，在任何场合，穿着都应整洁、如法，而且需要穿适合场合的衣物。我认识的一些成功人士，有的人说：“我现在准备参加一个会议，但是我作为一个佛教徒，戴领带不太好吧？”我说：“应该戴，你原来怎样现在还怎样，不然别人会觉得你格格不入。”

其实，一个人穿得西装革履或者穿得破烂不堪，别人对你的态度也迥然有别。《君规教言论》中也这样讲[20]：菩萨没有打扮的意识，但是为了利益众生，也会显现穿着漂亮的衣服。原来我们寺院里有一个维那师，他每次开法会都喜欢穿比较好的衣服，他会背这个教证，经常讲：“菩萨虽然没有打扮的意识，但是为了利益众生，还是要穿比较好的衣服，你看我这件衣服很不错啊！”（众笑）

以上讲的是身体方面。

亲友如幻无真实，莫过爱牵当日瓦！

亲朋好友是因为各种因缘的积聚，在即生中成为亲友的，因缘散了以后，这种关系就消失了。其实佛

---

19 《四百论》云：“虽见身如怨，然应保护身，具戒久存活，能作大福德。”

20 《君规教言论》云：“是故诸胜大菩萨，虽无刻意打扮心，然为引导世间人，故意身著妙装束。”

教不排斥亲情，并没有说所有的情感全部都要抛弃，佛教中的修行次第各不相同。而我们现在讲的《当日教言》是偏重于看破今世，内心真诚地在日常生活中行持，不是通过教证、理证、法相、名相[21]等理论来安立。

刚才讲了对身体不要太执著，除身体外，大家对亲友也特别执著，心里时常忆念，打电话时也经常表现出对亲友的爱执。然而我们对亲友不能太执著，因为这样也会对修行产生很大的影响，甚至即生中也不能修行成就。

以前有一位叫做阇夜多[22]的尊者，是禅宗的一位祖师。他开悟后，有一次和弟子一起外出时，他看到树上的一只鸟后便开颜微笑，弟子回来问他原因，他便诉说了自己前世的一段经历："过去九十一劫以前，我身为一个富人的儿子并准备出家，当时我的父母并不同意，而且强迫我娶妻生子，最后我就在家人的逼迫下成家了。当孩子六岁的时候，我又产生出家的念头，准备离家时，孩子抱着我的腿痛哭流涕地说：'爸爸，你不能出家，不能抛弃我。'因为孩子的阻挠，我没有出成家，从这一世以后已经过了九十一劫，我们父子再也没有相见。今天我通过神通了知这只鸟就是九十一劫前我的孩子，而想起了我的前世。"他述说了这样的因缘。

所以，对家人特别关心和贪著，是对修行有影响

[21] 名相：因明术语。通过名言及心识互不错乱可以耽著的法即为名相。所了知的对象，作为所安立的果，如所谓的"黄牛"，它是由心假立的法。

[22] 阇夜多尊者：五百罗汉之一，古印度北天竺国人，智慧渊冲，化导无量，禅宗推其为西天第二十祖。

的。其实从某种意义上讲，对家人的执著并不合理，对父母感情上的执著是有条件的。

你们也学过圣天论师的《中观四百论》，论中说："若时不随顺，则都无所爱，尔时起贪爱，唯同于贸易。"父母和孩子之间，如果对方不随顺，我就不爱他，如果特别随顺，我就爱他，这是一种交易。

子女对父母的贪著，或者夫妻之间的爱，如果对方不随顺你、不喜欢你，那你就不应该爱他，为什么呢？他跟仇人没有差别，仇人也不爱你，你也认为不应该爱他，你会说："他都不爱我，我为何要爱他？"父母不爱子女，或者子女不爱父母，互相因为不爱的原因，甚至因为像仇敌一样恨的原因，为何还要贪执呢？不应该。

如果因为他爱你，你也要爱他，那这不是佛教里讲的真正无私的大爱，而是有目的的爱，"因为你爱我，所以我爱你，如果你不爱我，我就不爱你。"世界上很多人都是这样，很多夫妻之间的吵架，"战争"的来源，都因为"你不喜欢我，所以我就不喜欢你"等等。

亲友之间的关系只是一种因缘，当因缘聚合时，没有特意去造作，这种关系也会一直存在，一旦因缘消散以后，你怎么哭、怎么跳、怎么喊都无济于事，甚至跳楼也无法挽回。世间中很多爱恨、亲疏的关系，都是一种因缘。

佛教里经常讲，除了我们眼睛看到，或者人与人之间能感觉到的因缘以外，还有更甚深的、背后隐藏的因缘，世间人大多不知道这种因缘，如果你从小对

佛教具有信仰就会明白。很多人会讲:“这辈子我没有恨过什么,但可能是前世的因缘……”这时就自然而然相信了因果的观念。

我去玉树地震灾区,听到很多人在讲:“我的一家人全部都死了,但是也没办法,一方面是无常,另一方面是一种因缘,虽然我们这辈子没有造过什么严重的恶业,但可能是前世我们这一家人共同造了什么业。”

虽然他们不像城市里的人那样有很高的文凭,但是他们的因果常识深入骨髓,这种常识直接对他们的生活有帮助,而且是遇到人生中最大的困难——家人全部都死了,但心态还能保持淡定、平稳地度过难关,这也需要一种修行的力量。

既然如此,有些人可能讲:“佛教是不是要求把所有的亲人全部抛弃?”并没有这么讲。佛教只是讲到不该执著亲人,因为太执著会令自己苦恼,很多佛缘也会断掉,但也不能像个别的佛教徒一样,“我学佛以后,不要给我打电话,不能接,你是仇人,你就是我修行道路中最大的违缘。”没有善巧方便,可能给自己带来更大的麻烦。

修行尚未达到那么高境界的时候,对前世和今世的有缘人,应该用一种善巧的语言护念他们的心。虽然你去学佛、去出家、去修行,这很好,但是也应该用慈悲心善护别人的执著心。很多人还没有达到这种境界,毕竟对方也是众生,对你特别执著时,用比较和善的语言进行解释或安慰,这也很有必要。当然,在最关键的问题上,比如你的修行真正受到一些障

碍，这个时候你要抉择。

所以，学习佛法千万不能堕入两边，很多修行人要么堕入这边，要么堕入那边，走极端。中道呢？中观里有一种中道，名言中也有一种中道。比如说打扮，有些人太过于打扮，天天擦拭身体，这是一种边；有些人又太过随意，早上起来脸都不洗，从来都不刷牙，旁边听他说话时都臭气熏天，这样也不好。

我们对亲人的关心，要么他没有做任何坏事，却把他当作仇人一样看待，这样不行；要么执著前世的因缘，自己的修行完全随他而转，这样也不合理。因此学习中道非常重要！

环境田地如牧场，莫要贪恋当日瓦！

我们所处的环境和拥有的田地也是无常的，表面上看归“我”所有，其实主人换过无数次了，不一定是“我”的。

恐怕你们不太懂什么是所谓的牧场，我们藏地有牧区，澳洲、欧美国家也有一些，他们可能也要放牧。帕单巴尊者当时是指印度牧场还是藏地牧场？应该是藏地吧。藏地牧场是什么样呢？牧民选定一个地方后，马上搭帐篷居住在那里，周边的草被牛吃完以后，又立即搬迁，春夏秋冬搬过无数次。色达和炉霍附近的牧民，有时会在马路边支帐篷，你们坐车时偶尔能看到，今天有两个帐篷，过两天就搬走了，春天又回来了，之后又消失了，始终无定期地搬来搬去。

同样，我们现在拥有的大环境，整个世界、国土、草原，乃至自己的房间，都像牧场一样不断地更换。

这一点在生活中不难看出，比如在我的记忆中，汉族四众道友上课的地方，最初是在桑耶塔那边，后来在甘多拉经堂上面的小房子里，其后有了汉经堂，1997 年又在“国际学经堂”，后来我们搬到了大经堂这边上课，又到教学楼那边，现在在这里[23]，以后搬到哪里去也不得而知。

从我们上课的地方，包括很多道友居住的地方都能看到无常。可能你刚来的时候住在土房里，之后换到某个地方，现在又换了地方，在无可奈何中变来变去。本来认为是自己的住房，有些道友把房子装修得非常好，晚上出现一场大火便全部吞没了，消失了，第二天一看：“哇，我刚刚装修完，天哪！”（众笑）

所以，我们对环境不要特别地贪恋，但并不是说对环境、住所，一点不打扫。只是不要像有些世间人，为了房屋、为了院子、为了一件小事，就与他人吵架、打架，甚至付出自己宝贵的性命等等。世间上的事千奇百怪，这些都是一种贪执，根本没有意义。

当年米拉日巴尊者离开玛尔巴罗扎上师的时候，玛尔巴上师对米拉日巴尊者说：“你回去之后，修行的地方可以是雪山，可以是山洞，也可以是森林，不管在哪里，住处不重要，最关键的是你修行的心态不要改变。”

住处可以不断地换，“我会在城市里修，我会在大海边修，我也会在森林中修。”这没有什么可伤心的，不要执著于“为什么要离开那里？跑到这里。”

---

[23] 此处这里：指大经堂中的一间经堂。

以前有的道友很想呆在喇荣，在我面前都发过愿："我一辈子都呆在这儿，死也死在这儿，我的尸体一定会喂喇荣尸陀林的老鹰，它们会吃得饱饱的"等等，但后来他还没有死，老鹰还没有饱的时候，就已经离开了，这就是无常。

住处和环境的确会经常变化，每个人要做好心理准备，此时的心态是这样，过一段时间会不会改变而去了另一个地方？

无垢光尊者的传记里也讲[24]：他依止革玛燃匝上师的时候，短短的求法日子中，住处连续不断地换了九次。因为当时生活条件差，身边的很多康巴人都歧视他，甚至连狗也欺负他。在大德的传记中也可以看出，不仅仅是我们的住处有无常的现象。

我刚来时借了一个小小的板皮房，后来又跟法王如意宝借了一个草皮房，大概住了两年左右，从五台山回来后我自己修了一个板皮房，1991 年又转到现在的小木房，我想这个小木房如果再变，我会不会就不在喇荣而在其他地方了。生活就是如此，有些道友在南方"打工"，有些到北方去，本来想在此处安住很长时间，结果被业风吹到彼处去了。

帕单巴桑吉尊者说得很对，环境的无常性和牧场完全一样，牧民们没有定居一处的情况，都是哪里有草就到哪里去搭帐篷，草被牦牛吃完后就立刻拆除，搬到另一个地方，一个春天都要搬好几次。同样，我

[24]《全知无垢光尊者略传》中说："当年夏天，依照上师的吩咐先后九次从一个空谷迁徙到另一个空谷。刚刚落脚又立即搬迁，结果弄得疲惫不堪。当时的尊者衣衫褴褛，因而经常受到上师身边的小僧人们的唏落挖苦，甚至连周围的狗也仇视他。"

们在人生的旅途中也在不断地更换环境和住处。学了这部法，当你离开一个地方时会想起："单巴桑吉尊者说过，环境、住处都是变化的，今天我会把所有的行李打包，远走他乡。"走的时候知道这是因缘，到其他地方也要处之泰然。

这些修行的教言，看起来似乎是特别平凡的词句，但是里面所蕴含的内容，或者所指点的道理，却一针见血地指出了在生活中遇到的问题，这是在其他知识中无法得到的。即使你花几十万去欧美的高等院校留学，也不一定能得到这样的人生格言。

我的确是这样想的：佛教不仅是信仰的宗教，更重要的是智慧的宗教。世界上有些其他的宗教，主要是靠信仰，用智慧来抉择时，很多问题都无法解决，"应该是这样的，因为是某某人说的原故。"以这种理由让信徒信仰。

但佛教不是这样，无论是内在自心的变化，还是外器世界的变化，包括生活中的方方面面，都很直接地描述出来，同时为我们的生活做了非常明确的指示，但这种指示除了特别包容的佛教智慧以外，其他知识中的确很难找到。

因此，两千五百多年以来，佛教的精神同样跟得上时代。有些人讲："现在科学越来越发达，会不会因为科技的发达显示出宗教的倒退，或者宗教跟不上时代？"绝对没有。为什么没有？我并没有打卦，也不是说神通，而是因为佛教无余地展示了一切万法的真相，科学再发达，也只不过是解释它的奥义而已。这方面需要大家去思维，我觉得佛法中看似非常普通

的语言，也蕴含了极其甚深的道理。

地域乃属六趣众，莫执我所当日瓦！

世间中的任何环境，像藏地、汉地等地域，它是属于所有六道众生的，不是“我的”。我们常常认为喇荣山谷是佛学院四众弟子的，但实际上它也是属于六道众生的，并非只是人类所有，而且人类中也并不仅仅指我们这里的几千个人。

比如说地狱众生，在地狱的苦报消尽后，他也可以来到这里变成虫、变成人，也有权住在这里，还有饿鬼众生，乌鸦、鸟雀、鹰鹫等旁生，人和非人，都有权住在这里。我们不能狭隘地认为这是“我的”地盘。

昨天我看到一个骑行 4000 多公里来到这里的人，他身上挂着一个牌子，上写“钓鱼岛是中国的”，我问他为什么这样，他说：“我热爱我的祖国。”这倒没有什么不可以，但是我觉得这个人很贪执，为什么呢？因为这是六道众生的，不一定是你的。

世界上很多人认为的“我的”地盘，从世间人情来讲，这样划分也未尝不可。但用正理去观察的时候，你的院子暂时是你的，在你活着的时候，都不一定一直是主人，过一段时间可能就是别人的，而且你现在认为的“我的院子”“我的房屋”，也正在为其他众生所共用，不是你一个人的。

平时在生活中需要了知，不要特意地去执著，否则会给自己带来无量无边的痛苦。随时都应抱有暂居之客的心态，一个客人住在客房里，只是暂居于此，

不是这里的主人，不会有长期的我所执著。因此，我们对自己的房屋、自己的地盘、自己一切的一切，也应该有这种暂用的心态，不要执为我所，这样就不会有很大的痛苦，将来真的离开时，比如说垂死之际，也不会对自己的房子、金钱、地盘特别贪执。

有些贪官名下的地盘，不要说这辈子，连下辈子自己变成很多个人都用不完。人的贪婪已经达到极点的时候是很可怕的，所有的东西都想占为己有，实际对你来讲可能没有意义，一旦你离开世间，或者虽未离开，但是遇到一些违缘后，原来把你奉若上宾的亲友也不一定依然对你百般殷勤。

马鸣论师所造、鸠摩罗什翻译的《大庄严论经》里讲到一个故事[25]：有个人特别富裕，他的亲朋好友对他似众星捧月，后来他的经济状况下滑，趋向没落，到他一贫如洗的时候，所有原来对他特别好的人，纷纷溜之大吉，甚至用蔑视的眼光来看待他。他特别痛苦，承受不了这种打击，便远走他乡，从印度来到中国，因为有生意头脑，在中国逐渐发展，又变成了富甲一方的人，就准备返回印度。

原来的亲朋好友听说他又特别富裕，都去列队迎

[25] 《大庄严论经》云："竺叉尸罗国有博罗吁罗村。有一估客名称伽拔吒。作僧伽蓝。如今现在。称伽拔吒。先是长者子。居室素富。后因衰耗遂至贫穷。其宗亲眷属尽皆轻慢不以为人心怀忧恼遂弃家去。共诸伴党至大秦国。大得财宝还归本国。时诸宗亲闻是事已。各设饮食香华妓乐于路往迎。时称伽拔吒身着微服在伴前行。先以贫贱年岁又少。后得财宝其年转老。诸亲迎者并皆不识。而问之言。称伽拔吒为何所在。寻即语言。今犹在后。至大伴中而复问言。称伽拔吒为何所在。诸伴语言。在前去者即是其人。时宗亲往到其所。而语之言。汝是称伽拔吒。云何语我乃云在后。称伽拔吒语诸宗亲言。称伽拔吒非我身是。乃在伴中驼驴馱上。所以然者。我身顷来。宗亲轻贱。初不与语。闻有财宝乃复见迎。由是之故在后馱上。宗亲语言。汝道何事不解汝语。称伽拔吒即答之言。我贫穷时共汝等语不见酬对。见我今者多诸财宝。乃设供具来迎逆我。乃为财来。不为我身。"

接（很多人确实是这样势利的）。可是他离开印度很多年了，好多人已经认不出他，所以，他就藏在前面仆人的队伍中，他的财富驮在骆驼上，让后面的人带着。亲戚们不知道到底谁是，一直打听他的下落："那个先生在哪里？"他说："在后面。"到后面查看了所有人也没有发现，当他们打听到他在前面时，亲戚们一拥而上："不是你吗？你为什么欺骗我们？"他说："你们要的是财富，不是我，财富在后面的骆驼上，因此我说在后面。"

根登群佩大师也说过一句话：当你特别兴盛、富贵之时，亲朋好友们亲近你、用微笑来迎合你，但你一旦衰败、没落，这些人就会远远地讥笑你，看见这些不知报恩的人，思来想去，哭笑不得。

世间中的很多情况，在修行过程中都会发现。因此，对财物、住处不要有过多的贪执，这种贪执有害于修行，而且也没理由贪执。因为我们自认为是自己的金钱、身体、处所，其实都不是自己的，会不断地换主人。富贵的人认为财富都是他的，实则不然，为什么呢？有些财物在他还没有死的时候，就已经换主人了。所以，在修行过程中，我们应该用另一种方法——

我以前在讲修心法要[26]时讲过，帕单巴桑吉有个大弟子叫单巴根噶，单巴根噶祈祷帕单巴尊者赐给他

[26] 《开启修心门扉》中说：在印度帕单巴（单巴桑吉）尊者的众多弟子中，被誉为严饰的佼佼者——单巴根噶，曾在帕单巴前祈求获得五种悉地："请加持我成为没有故乡没有家室的人；请加持我成为没有啖食没有嚼食的人；请加持我成为没有挚友没有怙主的人；请加持我成为人们无论如何也看不到的人；请加持我不要生起芝麻许的福报。"

五种悉地，加持什么呢？

第一个加持：您一定要加持我以后不要有故乡、住处（不像现在世间人所要的加持：您一定要加持我以后买到房子、买个车、买个……找到一个好朋友）；第二个加持：您要加持我以后不要有任何食物；第三个加持：不要有任何的朋友；第四个加持：最好不要任何人看到我；第五个加持：我不要有芝麻许的福报，非常贫穷。

一般世间人无法接受，怎么会这样呢？住处、食物、人际、福报都没有，那怎么能存活呢？这是我们不懂的价值观。不是我们的东西反去执著，会为修行带来更大的麻烦。

比如很多人修行不成功的原因：有些是因为朋友制造违缘，原本很好的修行人，和一些狐朋狗友同流合污后，修行就修不成了。本来有些人修行不错，后来富裕了，就变了一个人，钱也是可以毁坏善根的。有些人没有好房子时，修行很好，后来他到城市得到居士的资助，供养了一栋房子，最初认为这是一种悉地，“是不是护法神加持？我在城市里有一栋房子，肯定是因为我念了单坚护法神的缘故。”但因为这个房子，修行就上不去了，每天都在里面看电视。

有些看起来是顺缘，实际上是违缘，有些看起来是违缘，但实际上是顺缘。修行到最后才会发现。

比如说十年前在你的生活中出现的朋友、金钱、环境，当时觉得是难以想象的悉地和加持，但修行却越来越不如从前，境界逐渐退失，成就也消失了。没有成就的时候，说什么都是空话！

米拉日巴尊者得到过上师玛尔巴罗扎这样的教

诲：修行上一定要有所成就，如果你没有成就，说什么都是空谈。所谓的成就并不是飞来飞去等神通，而是真正生起出离心和菩提心，如果有无二智慧就更不用说了。没有这些，而且越来越倒退，甚至对上师三宝的信心、对轮回的厌恶之心都消失了。虽然你曾经学过佛，有过信心，但到最后跟世间普通人的境界别无二致的话，这是修行人的失败。

修行的路途中，有些人是在失败中趋向失败，因为外在的各种因缘而失败，已经得了“晚期癌症”，却不得而知，习以为常。

生晨即已预示死，心怀无暇当日瓦！

这个偈颂说：如果详细观察，从你诞生的那一天开始，你便得到了死亡的预告。来到世间，如果有一百年，那么减了一天就是趋向离开的表示。因此，我们应该心怀紧迫，“没有空闲了，一定要修行，赶快修行，不能再拖了。”根本没有散乱的时间，一定要这样。

诚如《正法念处经》中云：“智者所观察，死相常现前。”智者观察外界的万事万物，包括身边人发生的变化，春夏秋冬等一切事物，都是特别直观的无常展示，只不过世人特别愚笨，全然不知，非常可惜。

《法句譬喻经》里有一个公案[27]，我觉得很好。

---

[27] 《法句譬喻经》中云：“昔佛在罗阅只竹园中。与诸弟子入城受请说法毕讫。晡时出城道逢一人驱大群牛放还入城。肥饱跳腾转相抵触。于是世尊即说偈言。譬人操杖 行牧食牛 老死犹然 亦养命去 千百非一 族姓男女 贮聚财产 无不衰丧 生者日夜 命自攻削 寿之消尽 如荣穽水 佛到竹林洗足却坐。阿难即前稽首问言世尊。向者道中说此三偈。不审其义愿蒙开化。佛告阿难。汝见有人驱放群牛不。唯然见之。佛告阿难。此屠家群牛。本有千头。屠儿日日遣人出城。求好水

有一次佛陀跟眷属一起外出，路上看见一个人赶着一群牛，佛陀说了三个偈颂，回来之后阿难问佛陀："您刚才看见牛群的时候说的偈颂，我没有听懂，到底是什么意思？"佛陀开示道："刚才你们看到的牛群，原本有一千头牛，屠夫为了让牛肥壮，带它们去草地上吃草，牛的身体逐渐健壮，有些打架，有些贪吃，但却根本没有发现，屠夫每天都在不断地杀牛，现在已经杀完一半，只剩五百头牛了。同样，世人在生活中竞技、争斗，有时欢喜，载歌载舞，有时痛苦，痛哭流涕等等。每过一天就离死亡更近一天，如同这些牛一样特别愚痴，不知道自己的生命一天天在损减。"佛陀说完之后，两百个比丘获得了圣果。

佛陀的教言，哪怕是听一个公案，虽然现在不一定获得圣果，但是这些公案却能说明实际的问题。

世间人认为过年很好，大家很欢庆。向死亡迈向一步时还喜欢说"生快"，现在人们喜欢把"生日快乐"说成"生快"，我想改成"死快"，离死亡更近了，对吧？"是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐。"[28]这些偈颂，汉传佛教的早晚课时常念诵。每过一天，我们的生命就减少了一天，就像水越来越少的时候，鱼的生命就会遭到威胁一样。每过一个生日就是往死亡的路上又靠近一年，就像院子里的一群牛，一个个

草养令肥长。择取肥者日牵杀之。杀之死者过半而余者不觉。方相抵粗跳腾鸣吼。伤其无智故说偈耳。佛语阿难。何但此牛。世人亦尔。计于吾我不知非常。饕餮五欲养育其身。快心极意更相残贼。无常宿对卒至无期。矇矇不觉何异于此也。时坐中有贪养比丘二百人。闻法自励逮六神通得阿罗汉。众坐悲喜为佛作礼。"

[28] 《法句经·无常品》云："如河驶流。往而不返。人命如是。逝者不还。是日已过。命亦随减。如少水鱼。斯由何乐。当勤精进。如救头燃。但念无常。慎勿放逸。"

地被相继宰杀一样。

我们心中应该怀揣着一种什么样的观念呢？就是无暇——没有散乱和空闲的时间了，一定要早起晚睡，非常精进，否则世间人们大概生命的一半都用在睡眠中。《出曜经》里讲："一日过去人命随减，虽寿百年卧消其半。"虽然人寿一百岁，但是有些人的睡眠时间近半。萨迦班智达在"格言"[29]中也宣说过同样的道理。

生命的确是无常的，从出生的那天开始，出现过无数死相，自己身体不好，或身边亲朋好友的死讯，都是一种警示。

帕单巴尊者的表达方式，虽然语言简练，但是如果好好思维，发现确实如此。从出生的那一天开始，一天过了，一个月过了，一年过了……每一个人就更接近死亡了，这不是很遥远的事，十年转瞬即逝，人生有多少个十年？寿命无常是对人生非常关键的剖析。

因此，一年中做什么事情应该计划，比如很多发心人员在一年中做了很多事情，有些闻思的道友一年中也学了多部经论，还有些世间人，维护国家、家庭、工作的利益等等，暂时来说也有意义。

但是最关键的，善根一直跟随到后世，所以，我们作为一个修行人，不得不考虑，将来一旦离开，对生命和心识最有助益的，是即生中的善。离开了这一期生命之后，可能会变成旁生、变成天人，连人身都

---

[29] 《萨迦格言》中云："诸人寿短其一半，夜间入眠如死亡，又遭病老等众苦，余半亦无享乐际。"

不一定能得到。但是即生中遇到了这么殊胜的善根财富，这是永远会跟随自己的，其他外在事物，绞尽脑汁让它跟随也无能为力。佛教对后世的考虑是非常重视的。

有些修行人对后世全无顾虑，尤其是一些人天乘的佛教徒，经常口口声声发愿平安、快乐、和睦等等，谁也没有像单巴根噶的发愿一样，“愿三宝加持让我不要有福报”，谁敢说呀！

“我一定要有大大的福报、多多的钱、身体健康、家庭和睦……”我有时候到寺院去，听到很多在家人磕头的时候，就是拿着一根香这样发愿的，我就“随喜他们”，好吧？（众笑）

今天没有讲好，因为昨天我只睡了两个小时，头有点晕晕的。

第四课

之前我也讲过，这部法字面上比较简单，没有什么不懂的，但是意义非常甚深，再加上具有特别殊胜的加持力，很多人都说听了这些教言之后，对世间法的念头减少了，对修行的兴趣增长了。其实很多法都具有殊胜的力量和加持，比如以前讲过的《开启修心门扉》《山法宝鬘论》《修心利刃轮》等等。我这几年一直想穿插地讲一些修心的短法，讲解和听受都比较容易，不用很多准备。

大家都喜欢简单的法，但有时候也需要一些较深的法，比如说“因明”《俱舍论》《现观庄严论》，在颂词上很难解释，学过这些后再看《入行论》《前行引导文》等教言类的法就浅显易懂，甚至原来认为很难的教证，如今再看特别简单。闻思都有这样的过程，一般情况，学习了特别难懂的法义之后，再学佛教的基本道理就驾轻就熟了，因此我们也要学习比较深的。大家不要失去信心，“我现在老了，身体不好、心情不好，对深法没有兴趣”，这样不好。

迷乱本无骤然性，观作者相当日瓦！

迷乱是指贪嗔痴等的分别念，或三界轮回中所显现的痛苦、业感，这些迷乱现象就像虚空中的云一样，依靠暂时的因缘积聚而显现，但并不是在本基中或者说事物的本性中存在。所以，当我们在生活中显现各种情绪和痛苦时，要观它的作者相。

比如我今天特别痛苦，痛苦是什么造的呢？“万

法唯心造”，那么心到底是什么样呢？它就像梦中的事物，虽然有相，但是这种相，不管是颜色、形状，还是来源、去处、住处等，在世俗中有如梦如幻的显现，但在胜义中无处可寻。

佛经中有一部《巨力长者所问大乘经》，在此经中说:“观诸世间，有为事相，皆如幻梦，无一真实。”世间所有的法，虽然在显现中，有梦幻泡影般虚而不实的行相存在，但对这种行相，再用智慧进一步观察，便一无所得，而且这种不得并非是本来存在而不得。

佛教里说万法皆空，如梦幻泡影。这并不是佛教的一种教条主义思想，从理性的角度用智慧进行推测就可以明白，眼、耳、鼻、舌、身前所有的显现都可以观为如梦如幻，再进一步观如梦如幻的本体时，是了不可得的。

无垢光尊者的《虚幻休息》中也讲了，缘万法稍加观察是如梦如幻，再进一步观察，如梦如幻也得不到，这种得不到是与光明、空性无二无别。如果再深入去了解、寻找，世间中的一切迷乱显现，本体就是不存在的。

在禅宗中讲，这是一种禅宗的境界，在密法中讲，它也是一种密法的境界，这种境界是每一位修行者在修行中可以感受到的，不需要通过打卦、算命来预测，也不需要问别人，“听说万法都是如梦如幻的，你给我说一下，真的是这样吗？”你自己当下观察一切万法的现象是什么？你会发现它是没有本基的，没有本基的原因是什么呢？就是没有一切作者相，了无所得。

我们时时可以串习观作者相，比如今天我起心动念，我看着这个动念，到底是真实存在还是虚假的，如果是真实存在，那也没办法推翻它，但是我去观察时，发现根本得不到，这是理性的分析方法。

从感性的分析方法而言，我可以暂时让它调皮，它想什么都随它，但是我用信心和智慧来了解的时候，也能了达心的本性，不需要那么费劲。

所以，一切作者相都是不存在的，是暂时性的。

无有散乱勤妙法，亡后引道当日瓦！

在此世间，每个人都需要精进修法，在修法的过程中不要有太多散乱。

散乱的因比较多，佛经中讲过：菩萨应该断除四种散乱，如此才堪称真正的行者，什么是四种散乱呢？第一个：多事，无意义的繁杂锁事应断除；第二个：多言，语言很多，经常是无稽之谈；第三个：财物众多，这也是一种散乱的因；第四个：交际众多，跟朋友的交往太多。这些因缘会让我们修行散乱。

因此，要无有散乱、非常精进。不要精勤一天，第二天又懈怠、懒惰，要始终持之以恒地精进修行妙法，修行妙法的功德、利益，到死亡或后世才会现前。有智慧的人对未来看得比较长远，而孤陋寡闻、鼠目寸光的人，只看眼前的事，从来没有考虑过未来重大的事。

那么应该如何思维呢？今生非常难得的机缘，遇到了佛法、善知识、善道友，各种因缘已经具足。虽然每个人都有一些痛苦和困难，但是人生中最重要的

是什么呢？就是遇到了善法，只有善法会在你的生命长河中，乃至生生世世中，都深具意义。

《入菩萨行论》里讲“唯福能救护”，唯有福德能救护我们，可是我们活着时却没有特别修持它。死的时候，财产、名声等一切都带不走，哪怕是整个南赡部洲、十方世界中所有的财产唯你一人拥有，死后也是一无所有，但是灵魂或者说心识还不断地流转到来世。所以，我们应在尚未死亡之前对来世做好准备。

《正法念处经》中也讲：“及死未至时，应当修善行。”在死亡来临之前，如今机缘具足之时，大家应该尽量地修行，否则等到大限将至，谁都会害怕，但是这种害怕却毫无用处。

一般来讲，人在遇到特别大的困难时，才会想起因果和佛菩萨的加持，而在拥有威望、幸福、快乐的时候，根本不会去佛寺烧香拜佛。

四川很出名的一个贪官，他要被抓之前，有一天给我打电话，说找我商谈有关学院的重要事宜，一定要见他，非常着急。我说我要授课，实在没办法去。我想为什么他这么着急，有什么重要的事呢？第二天新闻上看到他出事了。

很多人都是如此，快乐的时候，没有那种急切的心，困难、痛苦的时候，会想起佛法。

中日战争时期，被誉为“外交之父”的日本著名首相陆奥宗光[30]，在一次战争期间，他的女儿不幸罹

---

[30] 陆奥宗光（天保15年7月7日（1844年8月20日）－明治30年（1897年）8月24日）日本政治家、外交家、武士（纪州藩藩士）、维新元勋。本姓伊达，江户时代通称伊达小次郎、陆奥阳之助，号福堂。正二位·勋一等·伯爵。是近代中日关系史上关键性的人物之一，利用朝鲜东学党起义之机，施展“狡狯”的

患心肌梗塞，即将离开人世，她要求父亲回来，想见父亲最后一面，父亲到她面前的时候，她特别害怕地问：“父亲，我这次肯定会离开，但是我死后不知道会去哪儿，你可不可以告诉我？”她的父亲无言以对，只好说：“我也不知道，但是你妈妈经常念佛，佛会保佑你的。”女儿死去了。因为这件事情，他内心受到极大的冲击。本来他是一个军事家、外交家、政治家，其他方面也才华过人，但是面对死亡的问题，他从来没有考虑过，看到女儿这般情形，他开始潜心研究佛教，重新思考人生。

我们的确需要关注死亡这个大问题，作为修行人，应该非常重视死亡和死亡之后的事。

前不久，我见了一位名人，我问：“你对死亡有没有什么准备？”本来她的见解、智慧很不错，但是我看她在死亡方面考虑得比较少。她说：“死亡是很美丽的。”有些道友评价：“死亡就是死亡，有什么美丽的，不要用华丽的辞藻来包装。”确实口头上可以说生死都很美丽，但是人生皆苦，死时不一定很美，每个人死的时候都很可怕，除非有修行方面的把握，死的时候能够特别自在，此外什么都没用。

这里也讲得很清楚，自由自在、机缘成熟的时候，尤其是身体好、心情好的时候，要多修善法，念咒、听课、做利益众生的事都可以，尽量地将有漏的身体用作无漏的善根之因，这样做非常有意义。

一旦医生下了病危通知，或者自己也觉得身体已

外交手段，发动了甲午中日战争。因此，这一时期的日本外交也就冠以“陆奥”之名，被称为“陆奥外交”。

经不配合自己了，无力回天的时候，只有顺其自然，那时你再想修善法恐怕无能为力，毕竟世间人都是四大假合的有漏之身，等到疾病缠身，或者被各种因缘所折磨的时候，除了极个别生死自在的菩萨和瑜伽士以外，一般的凡夫人肯定疼痛难忍，再想修行、发愿也必定困难重重。不如趁身体健康的时候，哪怕是一天念一遍《普贤行愿品》，好好将善根回向给有缘众生。

我们在漫长的轮回中得过很多次人身，也得过很多次其他众生的身体，但即生是最幸运、最有意义的。为什么呢？因为遇到了大乘佛教。虽然我们在早年未学佛时，或者在修行过程中，造了很多业，起心动念不善妙，也有很多深感惭愧的事，但是从总体上讲，我们一生中并没有当过屠夫，每天都在杀生中度过是很可怕的，多多少少也行持了一些善法，这个善根不会耗尽。

因此，我觉得不能太消极，有些修行人整天看自己的过失，"我没有希望了，今天又产生一个恶念，昨晚又做了一个恶梦。哎哟，到哪里去都苦，人生就是苦啊，《苦才是人生》写得不错，真的是'苦才是人生'。天气不好、心情不好、道友对我不好，路也不平、胃口也不好，什么都不好。"不能这么悲观。这辈子遇到了这么殊胜的佛法，临死之前没有产生邪见，没有成为法油子或业际颠倒者，这是很有福报的！

此处劝导大家，在修行中尽量不要太过散乱。欲界众生完全不散乱根本做不到，跟谁也不说话，每天都禁语，这样修行非常随喜。但是一段时间还可以，

很难长期坚持。

刚开始学佛和出家的时候往往特别精进，"日日夜夜都一定要修行，为什么别人睡那么长时间？我一定要睡得短一点，身边的人都懈怠，我应该精进。"但是慢慢也会懈怠下去，最初到最后之间的行为大相径庭。我们不能变化太大，刚开始不是特别精进也不要紧，持之以恒更重要。

否则就像你很喜欢吃一种食品，吃得特别多，下一次就不想吃了，精进也有这种情况。因此，在无有散乱地修行妙法方面，应该具有方便方法。

这样的善根，死后一定会为我们引道，尤其是在值遇死亡的那一刻，心善很重要。

《佛说灌顶经》中说：普广菩萨问佛陀，人在临死的时候，行持善法、听闻佛法、产生善念，能不能解脱？佛陀告诉普广菩萨，如果在临死阶段能听闻佛法、产生善念，"无不解脱众苦者也。"[31]意思就是说，没有一个不解脱众苦的。

所以，人之将死的那一刻，周围的人如若有时间、有机会，要想办法令他产生善念。《前行》里也讲了[32]，耳朵听得隐隐约约，眼睛看得模模糊糊，有些死相出现的时候，自己也要提醒自己："噢，今天或者明天

[31] 《佛说灌顶经》云："普广菩萨又白佛言。若人在世不归三宝不行法戒。若其命终应堕三涂受诸苦痛。其人临终方欲精诚归命三宝。受行法戒悔过罪衅。发露忏谢改更修善。临寿终时闻说经法。善师化导得闻法音。欲终之日生是善心得解脱不。佛言普广菩萨摩诃萨。若有男子善女人等。临终之时得生此心。无不解脱众苦者也。所以者何如人负债依附王者。债主便畏不从求财。此譬亦然天帝放赦阎罗除遣。及诸五官伺候之神。反更恭敬不生恶心。缘此福故不堕恶道解脱厄难。随心所愿皆得往生。"

[32] 《大圆满前行》中说："眼根视力减退，老眼昏花，根本看不到远处的景物或细小的物体；耳根衰退，无论别人说话声音大小，都听不清楚。"

我会死去吧，死的时候一定不能产生恶念，不能对人或财物产生贪恋，也不能生嗔恨心，临死的那个阶段很重要，我一定要在善念中死去。”最好是有光明和空性无别的境界，如果没有这种境界，也要在善心和菩提心的意念中死去。人心是可以转变的，就像开车一样，如果在这样的境界中离开，一定会得到解脱。

什么时候死亡降临到自己的头上，谁也无法确定，这种死亡无常的道理，后面还会讲。总的来说，对死亡不要畏惧，听到别人说你要死亡，或者听说别人的死讯，都没有什么可怕的，自己首先要有心理准备。

业报因果必真实，警惕罪恶当日瓦！

因果报应必定成熟，虽然它在胜义中是空性的，按照《入中论》和《中观根本慧论》的观点，胜义中所谓的因果所依，除了不灭、显现以外没有实质性的东西，但是在显现中因果不虚，丝毫不会错乱，善恶业果一定会成熟。只是成熟的时间、地点、方式难以确定，时间是今生成熟还是来世成熟？地点是在南赡部洲还是在他方世界？方式是以人的身份还是其他众生的身份？都会遵循不虚的因果规律。

虽然很多人因为从小教育环境的原因，对因果半信半疑，这也情有可原，但是我们应该探索业因果的深密关系，直至深信因果。

知道这些后，即生中应该谨小慎微，不要造恶业，其实造恶业并不是害别人，而是害自己。我经常讲要行善断恶、谨慎因果，包括用佛教的理念来劝诫大家

不要造十不善业的时候，很多人都不以为然、嗤之以鼻，甚至觉得这是迷信。因为已经被愚痴的美酒陶醉了，身心没有控制的能力，这一点我也理解，但这是对自己不负责，作为一个有智慧的人，一定会在因果方面注意。平时也应想到，世间的种种果报的确跟心念息息相关，因为心就是因果的作者，心就是一切的根本，是以善念来造因还是以恶念来造因，即生中的我们就是作者。

“佛说一切善，根本为信解。信解本则为，恒思业因果。”《入菩萨行论》中这样讲过。一切善的根本其实是意乐，或者说是信念，信念的根本是什么呢？就是要恒常思维因果，如果我们不思维、不承认因果，学佛就白学了，世间的任何规律都无法掌握，为什么？连基本的“善有善报，恶有恶报”的概念都不承认，还有什么可说的。

世间正见也主要依靠“恒思业因果”。虽然我们前两天学过“亦遮思维诸业果”，佛陀有时会遮止思维善恶的因果，有这样的说法，但是我们在世俗中要常常想到。有些人经常会说“这是我前世的业力所感召的”，这句话很有意义，因为相信业果，才会这么说。如果不信因果，生活中会有很多想不开的事，会觉得许多问题不公平、不合理，如果相信因果的分配，一定会有一个很好的解决方法。虽然它不像其他宗教所讲的一样，是上帝或其他造物主的安排，而是像种子，在哪里种，会在哪里结果，在我们自身上，也有很多实例，所以，恒常警惕因果非常必要。

有一部汉传佛教的经典叫《佛说温室洗浴众僧

经》，我觉得这个经典里面讲得很好，“观彼三界，人天品类，高下长短，福德多少，皆由先世用心不等。”即生中有些人有福报，有些人没福报，有些人身体高，有些人身体矮，有些人长得庄严，有些人长得丑陋，有些人银行卡里有很多钱，有些人银行卡里所剩无几，皆由先前的不同心态而造成的。

意思就是：即生中不管是否生而为人，都有很多不公平的事情，包括今天在场的人中，同样是人，但是智慧、思维方式、心中的烦恼均不相同。有些人听课不但全神贯注，很有分析能力，而且每一个法义都能完全融入自心；但也有一些人不但听不懂，还有可能对每一句产生邪见，甚至产生嗔恨心。曾经我讲完课后，有个人就开始骂我，我问为什么，他说：“不知道，反正你讲课，我就特别生气。”我也没有批评过他，可能跟前世有关系，或者是他自己的邪见。

所以，虽然表面上看来人都一样，但是还有一个很深的因果关系在发挥作用，这一点在佛教里讲得特别细致。

佛教的有些道理可以通过因明和逻辑的推理方式来证实。有些道理可以通过教理、教证来说明，比如某某上师怎么讲的、龙猛菩萨怎么说的、佛陀怎么说的。但也有些道理，不用教证也不用理证，用我们自身的体会来证实，“佛陀所说的这些道理，真的在我的生活中验证了。从小到大，我周围所发生的、自身上发生的，还有我自己做的事情，都显示了因果不虚的事实，让我不得不相信。”

只有相信这个规律，很多问题才可以迎刃而解，

如果将这个规律一概否认，不要说很深密的事情，就是自己和周围人所发生的问题也无法解答。所以，我认为很多生活中所体现的佛法道理，不需要用教证、理证来证明，不懂教理，不会推理也不要紧，将我们自己从小到大产生的种种烦恼，或者身边发生的事情，去对照佛经里所讲的，无论是对照藏传佛教还是汉传佛教，才发现原来它就是一个生活化的宗教。

这种宗教并不像有些人讲的，“你也信这个啊！”有人信仰或学习佛法的时候，别人特别不理解。但如果它是一个真理的话，那么“你也信真理”也没什么大惊小怪的，只不过显露自己的愚痴相而已，这需要大家沟通。

最近学院创办了一个“智悲沙龙”，给一些半信半疑，甚至完全不信的人创造一个平台，逐渐渗透佛教的因果观等基本思想，而且这种灌输教育，是佛教道场的责任。现在很多佛教的寺院、道场都在开发，每天有成千上万的人来来往往、络绎不绝，有一个这样的平台是很必要的。

我去一些佛教胜地，不管是国内还是国外，经常看到他们举办节目，在一两个小时里耍猴子、跳舞等，如此而已。其实佛教道场不需要这样的娱乐节目，很需要上午有个讲经说法，某某法师负责，下午又有某某法师做佛教开示，题目可以叫“怎样减轻压力”“怎样挣钱”“怎样发财”，可以取好听的、世间人喜欢的题目，教人怎样发财、怎样赚钱。如果这样，很多人就会知道，我去寺院不但拜佛烧香，还能在一个和尚那里学到赚钱的秘诀，多好啊！我们讲赚钱的方法，

他听得兴味盎然，最后告诉他，这里的“钱”就是出离心。（众笑）

放置作业如梦境，实修无作当日瓦！

我们应该放下各种各样毫无意义的琐事，这些跟梦境的显现没有差别，要学会修行“无作”，无作就是无所作为，放弃世间法，唯一修心。小乘经典中常讲，修行人要“少锁事”，就是说不要有很多需要做的琐事。

《窍诀宝藏论》里也讲[33]，世间的一切琐事，如何精勤都没有完结的时候，就像水的波纹一样此起彼伏，何时放下就是真正的完结，唯有希求解脱法最有意义。

我们应该放下对今生、来世都没有意义的世间法，不要天天耽著、缠缚在世间俗事里，否则修行无法成功，要学会无作的修行。

很多道友可能会认为，全部放下世间俗事，唯一修持妙法，闭关、念咒，或者出家修行，这样就是无作的行为吧？对世间法一概放弃，小乘中是这样讲的，很多修行人也是这样提倡的。

但是我们要分析，大乘修行跟小乘修行有很大的差别。对世间锁事尽量远离，在不受环境影响的地方独自修行，这是一般小乘的修行准则。而大乘修行者，只要稍有不被烦恼染污的把握，就一定要做事情。所以，这里的“无作”，从修行自身来讲是非常合理的，

---

[33] 《窍诀宝藏论》云：“今生琐事死亦无完时，此起彼伏如同水波纹，死时是否有用当慎思，今起当修解脱之菩提。”

但是从广大的利益众生的角度来讲，还是需要做事情的。

就像《学集论》中也讲了，作为菩萨，如果是利他，要多做事，如果是利己，要少做事。我们要经常观察。

有些修行人天天修房子，修得既宽敞又美观，从很远的地方看，也特别显眼。天天做各种各样自己的事情，的确没有意义，如果是为众生、为大家，哪怕为一个众生的利益而放弃自己的事情，这也是该做的。所以，做与不做之间的差别，一个是看你的心态，一个是看对众生有没有利益。

汉传佛教中，比如说一个出家人出来做事情，人们觉得“啊？你们出家人不是在山里面修行吗？啊？你们怎么都出来了，要做什么？”万分惊诧，这也情有可原，因为在他们的观念中，一旦出家，就是应该进到山里去，再也看不到了。

我离开炉霍县城、准备出家的时候，再三地看那个县城，我想我今天在城市里，以后再也看不到这么繁华的城市，永远驻留在喇荣山沟了。其实80年代的炉霍并不繁华，但是当时在我眼里，觉得它特别繁华。当天早上下了一场大雪，车也找不到，步行二十多公里回来的。

很多人都抱有这样的心态，一说出家就是到山里去了，一旦出来做事情，就觉得特别奇怪。包括有些在家人，学佛之后什么都不做，连家里的大小事务都不闻不问。为什么刚刚学佛的人跟家人关系紧张，吵架吵得那么凶，学完《入菩萨行论》以后，跟家人的

关系也缓和许多，因为他们有了利他心，很多事情都会处理了。因此，在该做和不该做之间，观察自己的心态。

从利益众生的角度讲，非常需要做事，如果佛教徒谁都不做事，大家都在山里，自己念阿弥陀佛，那我们身边的这么多芸芸众生谁来救？虽然个别噶当派的教言里讲度化众生从一地菩萨开始，在离开染污之前不能度众生，但如果我们一直等到一地菩萨，恐怕很多众生连种下善根的机会都没有。所以，也有很多大德认为，完全有能力度众生，相续中生起自然本智是从一地菩萨开始，而令其他众生种下善根，利益他们的身心，现在就要去做。

在座的修行人，始终都应有利他心，有了利他心，度众生的机会随时都会有，不一定范围非常大，也不一定人人都知道，只要行为上能利益众生就好。其实有利他心的人，自己的心态会变好，生活也会过得很快乐，因为很多痛苦都来源于自己的执著，如果我们时常都有一种利他心，就没有时间考虑和关心自身的痛苦，这样就可以间接减少自己的痛苦。因此，我们每天都应该想，如果有机会利他，我就去利他，如果实在没有机会，就每天发愿、回向，哪怕路遇小虫也要帮助它等等，通过这种方式来利益众生。

身为佛教徒，的确如同淤泥中的莲花。在佛经[34]

[34] 《法句譬喻经》中云："昔佛在罗阅只耆阇崛山中。于时城中有长者子五十人。往诣佛所作礼却坐。时佛为说无常苦空非身之法。恩爱如梦会当别离。尊荣豪贵亦有忧戚。唯有泥洹永离生死。群殃尽灭乃可大安。时五十人闻法喜悦。愿为弟子。佛言善来比丘。须发自堕法衣具足。即成沙门。此诸沙门有亲友长者。闻其出家意大欢喜。往到崛山。与之相见赞言。诸君快哉善利。乃有此志。为之设坛请佛及僧。明日佛与众会就其舍食。食讫说法晡时乃还。此诸新学沙门恋慕宗党

中有这样的公案：一次佛陀在灵鹫山，有五十位长者来到佛前，佛陀给他们讲了无我和不净等法门后，他们对佛陀的法要生起了极大的欢喜心，立即请求出家，佛陀也以“善来”的简单仪轨，令他们出了家，（听了一堂课就出家了，不像学院一样，熬四个月、四五年。）他们的家人听说商主已经出家都很欢喜(不像个别僧人的家人，可能会大发雷霆。）就迎请佛陀和商主们去家中应供。

他们即将返回寺院时，因为刚刚出家，对家中妻儿和生活产生贪恋、退舍之心，(所以有时出家快了也不太好，又开始舍不得了。）但不管怎样已经出了家。这时在路边看到一个臭秽的淤泥坑里，现出一朵妙好莲花，而且莲花的妙香覆盖了泥坑中所有不净的气味，佛陀说了一些偈颂。

回来之后，阿难问：“您刚才所说偈颂的意思是什么？”佛陀说：“你刚才看到淤泥中的莲花没有？”“看到了。”“它的妙香覆盖了一切，你知道没有？”“我知道。”“同样，家庭和不净的环境，就像特别肮脏的淤泥或不净坑一样，一个人从中出离去修行，就像这朵莲花出现一样，莲花的味道能掩盖秽臭，就像一个人修行的威力能影响到他身边的人一样，因此一

皆欲返退。佛知其意。将出城门见田沟中污泥粪壤中生莲华。五色香洁其香芬熏乃蔽诸臭。佛便趣之因说偈言。如作田沟 近于大道 中生莲华 香洁可意 有生死然 凡夫处边 智者乐出 为佛弟子 佛说偈已即还山中。贤者阿难前白佛言向者世尊临田沟上。所说二偈不审其义。愿闻其意。佛告阿难。汝见沟中污泥不净粪壤之中生莲华不。唯然见之。佛言。阿难。人在世间展转相生。计寿百岁或长或短。妻子恩爱饥渴寒热。或悲或欣。一凶二吉三毒四倒五阴六入七识八邪九恼十恶。犹如田沟畜藏粪壤污泥不净。欻有一人觉世无常。发心学道修清净志。凝神断想自致得道。亦如污泥生好莲华。身自得道还度宗亲。一切众生皆蒙开解。亦如华香奄蔽臭秽。五十比丘闻佛说法。进志坚固即得阿罗汉道。”

个修行人也能度很多众生。”

简言之，世间如梦幻般无义之事应该尽量放弃，但是有意义的利他行为，还有自己解脱的无作修行，一定要去做。

贪著何法舍弃彼，一无所需当日瓦！

应该舍弃你所贪著的法，因为你越贪著，对你带来的痛苦越大。最后应达到什么样呢？对世间的一切万法没有任何所需。这是一个规律——你对世间中的任何一个法产生执著，就会经常关心它、注意它，这会给你带来无量无边的痛苦。

比如你对某个人在感情上特别执著，那么对方的言行举止等一切行为，都能给你带来强烈的痛苦，如果把这种执著稍微放下来，那么痛苦就减轻了。

执著的根源是无明，你把他想象得特别好，所以才会执著他，如果你知道他也是因缘假立，而且发现他不是你所想象的那样，其实也不是那么好的时候，就自然不会再对他那么执著。

无垢光尊者说：“对任何一个法，越执著越痛苦！”这句话有非常甚深的道理。生活中很多人的痛苦，其实是执著带来的，当你特别执著一个法的时候，闻思、修行都不容易成功。

不要说我们，当年龙猛菩萨修本尊，很长时间没有现前，最后本尊现前时，龙猛菩萨问：“为什么我修了这么长时间您都没有现前？”本尊告诉他说：“你对一个瓶子特别执著，后来因为这个瓶子打破了，此后你对它的执著消失了，我才显现，因为执著始终障

碍你。”

有些人修本尊等法门时，一直没有感应，也许就是缘于对其他法的执著，比如说世间的财富、名声、人等等。对家人的执著也一样，单有显现不会对你有这么大的障碍。帝诺巴尊者也说：“显现不束缚，执著才束缚。”比如说我有很多财物，如果去执著它，这个执著就会对我很有影响，如果我没有太多财富，但是哪怕我有稍许执著，也是一样。

我特别喜欢花，也会种一些花，我有时候都在想：不能执著，否则即使是很廉价的花，虽然它不值一提，但是如果去执著，死的时候也会对我有障碍。

在生活中，执著非常可怕。因此，无论是活着时还是临死时，都要学会“一无所需”，死的时候也真的什么都不需要，活着的时候除了简单的饮食以外，有些人还执著他的衣服、房子、车子、人……甚至对法本太执著也不好，无垢光尊者在《三十忠告论》中讲[35]了，如果你没有修行，死时法本有何用？也没有用。

所以，我们对任何一个法都不要过多的执著，没有执著，虽有财富，但不会对你产生很大的障碍。“虽有财物心不爱着，犹得称之名为少欲”，《大庄严论经》里是这样说的[36]。虽然有财富，但是没有爱著，可以

[35] 《三十忠告论》中云：“典籍教言以及记录等，虽聚种种所需深义书，若无修持临死书无利，当观心性即是吾忠告。”

[36] 《大庄严经论》中云：“复次夫少欲者。虽有财物心不爱着。犹得称之名为少欲。我昔曾闻。有优婆塞。彼优婆塞时有亲友信婆罗门法。时彼亲友善信婆罗门。弊衣苦行五热炙身恒食恶食卧粪秽中。即唤优婆塞言。汝可就此观婆罗门。汝颇曾见清身自苦高行之士少欲知足如此人不。优婆塞言。如此高行可诳于汝。即共亲友问婆罗门。汝今苦行为何所求。婆罗门曰。我今苦行欲求为王……优婆塞复

称得上是少欲。《大庄严经论》里之所以这么说，是因为有一个优婆塞，看到一个外道的婆罗门特别苦行，整天睡在不净坑中，用五火燃烧自己，优婆塞问他缘由，回答竟是为了获得王位。形象上特别苦行，但是他心里有个特别大的执著就是贪著王位。而频婆娑罗王的象、马、金银、财宝多如牛毛，却什么执著都没有。

所以，外表上不一定看得出来。就像《旅途脚印》中，华智仁波切的木碗的故事，一个微小的执著，也会招致巨大的障碍。大家都学过喇拉曲智仁波切的《极乐愿文大疏》，里面讲有些比丘贪著钵盂，后来变成毒蛇[37]；有些孩童贪著玩具，死后也堕入恶趣[38]。每个人不一定要贪特别大的东西，哪怕是贪著一个微不足道的小东西，即生中也会招致大如山王的痛苦。

让我们对任何事物完全不执著，有一定的困难，但要懂得佛教里讲的因缘。怎样才能尽量放下执著呢？就要了知执著的根源是什么？根源是无明，无明就是不懂得。比如说我对某个人特别执著，这主要和常、乐、我、净这四个颠倒意识对我作怪有关系。如果对世间的有漏财物特别执著，则不知道死时应舍的

作是言。今者此人具诸贪欲瞋恚愚痴。仙圣所行无有少分。是故当知。夫少欲者不在钱财多诸宝物。何以知之。如频婆娑罗王富有国土象马七珍。犹名少欲。所以者何。虽有财宝心不贪着乐于圣道。以是之故虽复富有七珍盈溢。心无希求名为少欲。虽无财宝希求无厌。不得名为少欲知足……”

[37] 《极乐愿文大疏》中云：“一位比丘贪著自己的钵盂，死后在钵中转生为一条蛇，眷属将此钵供养世尊。世尊擦拭钵盂时，里面的蛇嗔恼万分，蹿入森林里，口中燃起嗔恨之火将森林焚尽；它的神识被地狱烈火燃烧；那位比丘的尸体在尸陀林里被焚烧。由于贪执一个资具而于一日内燃起了三次大火。

[38] 《极乐愿文大疏》中云：“一个牧童因贪著石簧，死后在床下转生成一条石簧蛇。”

道理，等等。通过这样的方式才会发现，虽然我们生存在这个世界上，但是对很多法都不应该执着。

不过，如果全然不执，故而下课以后，把所有的锅碗瓢盆都扔到门外，因为帕单巴尊者说了，“一无所需当日瓦”，也没有这个必要，这是另一种极端。只是不要过多的执著，从这方面去修行会有很大帮助。

佛陀在《大宝积经》中讲：“智者常精进，勤修清净道，离苦得安乐，诸佛所称叹。”

在佛教里讲的是特别殊胜的清净道，如果我们长期修，不知不觉会有变化。虽然我们还会有一些执著，比如亲人死了，会有一点痛苦，丢失了什么东西、房子被烧了，也有一点痛苦，但是也不会像世间人一样，“我的房子烧了，怎么办？我的亲人死了，呜呜呜……”到一定的时候，会知道亲人就是一种因缘和合。《当日教言》刚开课时讲的故事，死者家中五个人用五种比喻来说明一切都是无常。

所以，懂得无常后，无论是在自己还是在他人身上发生，情绪上都会有自控能力。我们不能执著，世间中很多人正因为太执著，才特别痛苦，痛苦的根源是执著，执著的根源是无明，无明的根源是不了解。当我们真正了解、逐渐减少执著以后，生活才可以正常运行。

其他修行教言[39]中讲不紧不松，这是修行之要，不能太紧也不能太松，而应该在中道，在修持这类修心法的时候也要做到这样。

---

[39] 如《前行引导文》云：“玛吉拉准空行母也说：‘不紧亦不松，彼具正见要。’”

第五课

《当日教言》文字不多，但却具有殊胜的加持，作为佛教徒，不但要从理论上领会和体悟，更重要的是需要信心，还要学会经常祈祷。大家一定要修上师瑜伽，哪怕是修三天、七天、二十一天，短暂的人生宜多行善事。

现代人经常说“人生苦短，及时行乐”，整天用一些麻醉的东西刺激自己的感官，陶醉其中。但是修行人应该经常想到“人生苦短，及时行善”，行持善法更有意义、更有价值。哪怕是活一天，我们也应该尽量地转变自己的心态、改变自己的行为，尽量地行持善法。

每个人的行为和思想，都是可以转变的，因为它是有为法，只是有些人的因缘还没有到位，只要因缘具足，再恶的人也可以变成善人，应时常观照自心。

我讲的课程，可能有人听，有人没听，但是我特别希望接下来的日子，每一个人至少也要在法师面前听一堂课，这也是学院的要求。虽然法师不一定每天都讲得很好，但是你每天都去学习，这是公众对你的压力，公众的压力是督促自己向善最好的方便方法。

同样，城市里各个地方有一些学习小组，你们也不能掉队，一旦掉队，你整天自己在家睡懒觉谁也发现不了。几个人居住在一起，在坐禅的时候也许有一点影响，但从长远来看，如果说一个寝室里有十个人，六点钟时九个人已经起床了，有一个人特别想睡觉，

但是不好意思，不得不起床，否则有可能一直睡到九点半。所以，公众的互相监督和学习，如今在全世界也是非常好的方法，在此祈祷大家共同学习。

我也是舍不得放下给大家上公共课，公共课对我来讲也是很好的监督方法，否则担心自己堕落。

我们也明显看得出来，比如在班里没有上课，一年、两年发现不了，三年、四年以后，这个人的行为就全变了，原来很优秀，逐渐变得越来越差，自己也知道，也经常说："我现在成了废物！"不管是废物也好、宝物也罢，我们应该知道，人生中需要其他因缘来促进修行。

下面我们讲颂词。

前面一颂说，不管对任何法生起贪执都要放弃，"一无所需当日瓦"。我真的这样想，我们当下强烈执著的事情，到一定的时候一无所需，比如说你小时候特别执著的物品和书籍，到现在似乎都用不上，尤其现在特别执著的，当你死的那一天也一无所需，人生中再执著的东西，全部会放下的。比如有人刚刚离世，他生前对他的车子、房屋和金钱极为执著，但真的离开时，都带不走，毫无用处。有时候圣者们的一句话，我们深思良久，体悟还是蛮深刻的。

不会永住此世间，今备路粮当日瓦！

世间上的所有人，离开的时候，最需要的是什么呢？是路上用的口粮。如果没有口粮，前往任何一个地方，都会非常贫穷、困苦、迷茫。

在座的道友，不可能永远存活于世，有些还能呆

几十年，有些可能只有几个月、几天，包括听课的人中，有的人前两个月还在，现在已经离开了，所以，何时离开非常难说。

今天早上，还没有看到这一颂时，跟一个堪布谈话，我发自内心地说："我们现在年龄都不小了，你如果现在离开，修行上有没有把握？"……我如果死了，即生中做的善事能陪着我，其他物品就算再执著，连自己的身体也无可置疑地会留在世间。所以，有智慧的人应提前为来世做好准备。

藏地有一个家喻户晓的俗语："上等人后天出发，今天做准备；中等人明天出发，今天做准备；而下等人今天出发，今天做准备。"

无有远见的人匆匆忙忙，该走的时候不得不走，没有任何准备。很多人目光短浅，自己将来变成什么样从来没有考虑过，"我到底会不会死？死后怎么办？有没有前世后世？如果有，那我即生中所做的事情，对来世是有意义还是没有意义？"城市里熙熙攘攘的人群中，多数人都不考虑，谈论的全是今生的话题。真的大限来临时，如果没有一点准备，那个时候会非常可怜、极其痛苦。那时什么是最有用的呢？就是善法、资粮、功德。

《杂阿含经》中讲："如人丰资粮，安乐以远游。"如果有人储备足够的金钱去游山玩水，那很快乐，像世间有钱人，他到哪里去非常方便。"修德淳厚者，善趣长受乐。"同样，修了善德，具足非常丰厚的善法功德，长期在人天善趣中感受安乐也顺理成章。

世间中也有这样的说法，未修善法的人，来世非

常恐怖。米拉日巴尊者对猎人怙主金刚也说过，“造恶业的人，死的时候非常恐怖，如同你也是一个典型的事例。”因此，如果我们活着的时候是行持善法之人，死时自己完全有把握，一辈子行持善法的人，即使是文盲，死时也会胸有成竹，根本不会害怕，这是行持善法的证明，其他世间人没有。

《十住毗婆沙论》中讲：“多集福德故，舍命时无畏。”多积累一些福德，当舍弃自己宝贵生命的时候，便没有任何怖畏和恐惧。

何时离开世间难以确定，因此现在做好准备，应备口粮。所谓口粮，并不是让你每天在袋子里，准备几个馒头或其他食品。作为修行人，能活一天，也为众生发心做事，行为直接或者间接对众生有利，或者持念咒语，或者每天念一遍《普贤行愿品》，或者经常发菩提心，这些会是你将来有用的资粮。

我知道有些高僧大德，他们早上起床后的第一件事，是念诵《中论》最后顶礼佛陀的一句偈颂[40]，然后发菩提心。如果我们也这样做，无论活多久，也能得到这方面的功德。

我们不可能永远驻留于此，终有一天会像《窍诀宝藏论》后面颂词[41]中所讲一样，整个人生会发生翻天覆地的改变，自己都无法想象。我也经常这样想：谁都没办法避免死亡，不管是什么身份的人，死后自己的身体、朋友、环境……完全不同于现在，生活发

---

[40] 指“瞿昙大圣主，怜愍说正法，悉断一切见，我今稽首礼！”一颂。

[41] 指“如今此情此景不久住，天翻地覆死主降临时，而时自己何为指望谁？是故现今即当修妙法。”一颂。

生巨大的改变，从此之后，永远不可能来到这个世界。比如说我现在住在学院，一旦我死了，我的色身来到这里绝无可能，除非是成就者的化现，有可能回来在空中看看这个世界，除此之外毫无办法。

人生中的确有一些变化值得思考，只是像世间人一样万分惊恐也全无裨益，或者像个别人一样完全忽略，一提及死亡就立即制止，“闭口！不吉祥，不要说死亡。”不说死亡也没有用，终有一天肯定自他都会死，对此应该深思。

无忙完事去修法，念时疾行当日瓦！

前面讲了需要准备资粮，准备资粮最好是修行，那么需要怎样修行呢？及时修行，不能一拖再拖。“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎[42]。”

很多人一直拖延，明天——明天——明天——“今天我累了，算了吧，明天再修行。”“今天我困了，算了吧，明天再修行。”“今天我忙了，明天再修行。”“今天我有重要事情，明天再修行。”“今天我心情不好，明天再修行。”反正懈怠懒惰的理由不可胜数。

世界上不可能有一切事情全部忙完，然后再去修行的情况，任何一个人，他想修行的时候去修行，想出家的时候去出家。

有些人是这样想的：“我现在不行，等孩子读了大学再说。”“读完大学不行，读完研究生再说。”“读

[42] 出自明代诗人钱鹤滩所作的《明日歌》，“明日复明日，明日何其多？我生待明日，万事成蹉跎。世人若被明日累，春去秋来老将至。朝看水东流，暮看日西坠。百年明日能几何？请君听我明日歌！”

完研究生不行，让他成家以后再说。”“成家了也不行，让他生个孩子再说吧。”“生完孩子不行，等孩子长大以后再说吧。”人生有多少个几十年？世间所有的琐事全部都忙完再去修行，这是不可能的事情。因此，当你产生修行的念头时，立即行持！

《入行论》中讲[43]，我们生起这种善心，就像黑夜中的闪电一样来之不易。

我出家之前问过很多上师，有些上师说再过一段时间吧，但是德巴堪布说：“不能再拖了，再拖你不一定有这个机会，要出家就马上出家，不要再来问我。”德巴堪布的性格有时候是说一不二的。当时很多人说学校会罚款等来吓唬我，我问：“听说有很多麻烦，怎么办？”堪布说：“不要顾虑那么多，没事的。”

如果没有特殊必要，修行要当机立断，否则一直琐事缠身。无垢光尊者说[44]，凡夫人的琐事，就像孩童玩耍一样没完没了，一旦放弃之时，才算琐事完结。

《无量寿经》中是这样讲的：“何不弃世事，勤行求道德，可获极长生，寿乐无有极。”为何不尽快将琐事全部断掉去修持善法，我们要想获得永恒的安乐和解脱，必定要下一番苦功，立即执行，否则以后不可能有更好的机缘。

你若不想修行则另当别论，真的想修行，要尽快。比如要背一部论典，不要说“我现在没办法，明年再

---

[43] 《入行论》云：“犹如乌云暗夜中，刹那闪电极明亮，如是因佛威德力，世人暂萌修福意。”

[44] 全知无垢光尊者说：“所作所为如儿戏，做无终了放则了。”

背”；或者“我要好好闻思，但我现在没办法闻思，以后再说”；“我要好好发心，但现在没有时间，以后我真正生起菩提心时再发心”。不过发心确实需要利他心为前提。

前两天有人问我：“我到底发心好还是闻思好？”我觉得二者都要从小培养，并行不悖。仅仅是闻思，就像所谓的书呆子，理论上很精通，但是让他做对众生、佛法、自身都有利的事，哪怕一点小事都承受不了。如果只是自己修行好，求自己解脱，大乘佛教不管哪一部经论中，都不提倡。

因此，我们自身在闻思的同时，也应该学会利他的行为。对众生没有利益的琐事，尽量减少，这是很好的。

我在此提醒，不能认为所谓的修行，就是一直在山洞里闭目静坐。不过现在这样的人也很少，听说有些山洞比别墅装修得还要好，里面有各种设施。

原来有一个堪布去朝山，在一个山洞里看到一个修行人，闭关时放着一个大大的录音机，录音机的声音特别大，“咚咚”声震得山上的泥土都要掉下来了。有些山洞里的修行人非常了不起，有些山洞里的修行人只是徒有其表，心并没有很好的闭关。

城市里的人也有修行很好的，我认识的一些在家居士，每天的修行和日常，时间安排得非常合理，该修行的时候，手机、电视全部关掉，好好修行。当然，如果跟世俗人全无往来，去高僧大德加持过的神山，肯定再好不过，如果没有，任何地方都可以当作修行的道场。这是从自身修行的方面来讲。

从利他的方面讲，我也常说，现在是一个特别好的时期，尤其佛学院的规模和对佛教的影响力，有一定的缘起，有了影响力和规模，邪知邪见的力量自然会消失无余。这个时候，用现代的语言来讲，要弘扬正能量，用传统的语言来讲，弘扬真正的佛教。

对此大家都义不容辞，这不只是几个法师的责任，而是每一个人在不同环境中的义务。就像之前所讲灯的比喻一样，每个人都是一盏灯，你所点亮的范围取决于你前世的发愿和今生的能力，二者缺一不可。

但是总的来讲，如今的确有很好的因缘，不管我去美国、德国等哪个国家的学校，他们特别关心近几年藏传佛教在汉地那么兴盛和火爆的原因。他们为什么这么关心呢？从历史上看，可能这是人们古往今来感觉到的极其稀有之事，其实背后成因并非无缘无故，不是像某个人中了头彩一样，突如其来一夜暴富，而是佛学院二十多年来很多人共同、持续努力的结果。在此过程中，不管是在家居士还是出家人，一定要弘扬佛教真正的智慧和慈悲。

其他谁都可以做的行为，大家也应该考虑。比如说佛教的念诵是一种行为，佛教的敲鼓吹螺也是一种行为，但这一点其他宗教也有，没有文化的人也可以做，我们不能把它当作佛教的精髓。藏传佛教中有这种情况存在，比如说在寺院里从小培养一部分人，他们只会念经，在教义上一无所知。

尤其是 21 世纪，佛教需要培养什么样的人呢？应该是高端人才，这样的人，才真正对社会有利。为

什么呢？不管这个社会变成何等状况，倘若他们真有善心，一方面不会被社会淘汰，再加上利他菩提心的佛教精髓所在，主要原因在这里。

现在汉地有一些鱼龙混杂的现象，当然这也在所难免，这些方面，希望大家注意。如果是真正的上师，包括汉族人、藏族人、其他民族的人，乃至任何国家的善知识，我们都要尊重。但是任何一个人，如果相续中根本不具备佛教见修行果的功德，却假以佛教之名，为自己敛财、成名，做各种各样不符合佛法、更不符合世间法规的行为，谁都可以举报，可以宣告世人：这不是真正的佛教徒。

佛教徒不该不闻不问，漠不关心。亲眼所见的我们可以说，如果不是亲眼见到，仅为道听途说，或因某些人的嫉妒心作怪等情况，我们在没有见到真正的依据之前，也不能随意诽谤、诋毁。

所以，我经常在想：一方面大家很需要努力弘扬佛教，但另一方面，如果把不是佛教的教义当作佛教，在各个地方广泛弘扬，反而对佛教有害，很多人特别容易听信别人各种各样的吹捧。

21 世纪的科技那么发达，但是真正的佛教精髓，科技也无法打击，在心灵科学方面，西方科学家非常喜欢佛教的教义。

佛教的教义本来无懈可击，若佛教徒没有掌握佛教真正的精髓，才会有害于佛教。尤其很多人根本没有依止过上师，无论是汉传佛教、藏传佛教，没有依止过上师的人可以说是误人子弟，因为他自己的相续都空空如也。比如只会念诵，会念诵没什么大不了，

一个老师带一下就可以；或者会打卦，打卦也没什么稀奇，五分钟都不用就学会了，很简单；或者是装藏……佛教中微不足道的行持，个别的佛教徒会做，但不能仅此就把它定义为佛教的全部，甚至把它当作佛教的精要来弘扬。佛教徒不要在佛教领域知之甚少。

有些博士生、大学教授，在佛教的信仰上也很迷茫。我曾遇到过一个知名院校的博士生，他已经皈依十多年了，从世间学问来讲，作为一个博士，应该是学识渊博，可是他在佛教领域方面全无所闻，自认为是一个非常虔诚的佛教徒。其实每个佛教徒，至少也应该有一些闻思和修行的境界。

这以上讲了立即修行之理。

林中猴群贪快乐，林边火困当日瓦！

这是一个比喻，森林中有一群猴子，它们特别快乐地玩耍，根本不知道外界有任何恐怖的现象，但不幸的是，森林的周围已经全部燃起大火。大家都知道，一旦森林燃起大火，森林里一群弱小猴子的生命，不会留存很久，有智慧的人一看便知，但是因为群猴特别愚笨，根本不知道面临这么大的危险。

这就比喻说，三界中的众生很可怜，随时可能被生老病死的大火所燃烧，自己还不得而知，具有常乐我净的颠倒执著。外在的器世界和内在的有情世界均是无常，很多人对此也全无概念，所以说三界众生如林中的猴群一样。

记得我很多年前看过《菩提道次第广论》，里面

也引用这个教证来比喻过。《妙法莲华经》中也有比喻[45]，比如三个孩童在房屋里，周围已被大火围困之时，有智慧的父亲用羊车、牛车、鹿车引诱他们一样，佛陀虽然为众生宣说了三乘佛法，可是众生依然非常愚痴。

《妙法莲华经》中还讲："三界无安，犹如火宅，众苦充满，甚可怖畏。"三界轮回的众生非常可怜，就犹如火宅中的众生，被各种各样的痛苦逼迫，极为恐怖，可是我们真的不知道。

看到世间人整天都在谈论自己的生活、工作等，丁点对死亡的理念都没有。佛经中也说，屠宰场院子里的牛群，有些打架、有些吃草，有些做不净行等等，每一头牛都有不同的行为。同样，世间人也根本没有想到会不会很快就死，也非常可怜。

其实所有人到一定的时候都会死，而且很有可能死得突如其来，比如说"5.12"地震或者"4.14"地震，包括"马航"消失，还有韩国的一艘船沉没，里面的人前一刹那的心态，跟现在的世间人一样，但是后一刹那就已经离开了这个世界，这是突发性的事件。即使不是突然发生，众生仍然不会在世间停留很久。

无垢光尊者在《大圆满心性休息》中讲："如今

---

[45] 此经云："尔时长者即作是念：'此舍已为大火所烧，我及诸子若不时出，必为所焚，我今当设方便，令诸子等得免斯害。'父知诸子、先心各有所好，种种珍玩奇异之物，情必乐看。而告之言：'汝等所可玩好、稀有难得，汝若不取，后必忧悔。如此种种羊车、鹿车、牛车，今在门外，可以游戏。汝等于此火宅、宜速出来，随汝所欲，皆当与汝。'尔时诸子闻父所说珍玩之物，适其愿故，心各勇锐，互相推排，竞共驰走，争出火宅。……"此喻全文当于《妙法莲华经•譬喻品第三》中详查。

人间多数众，百年之内定死亡，未来一切亦复然，且观老幼同辈去，吾亦不离此性故，当思定死而修法。”世间上的多数人，百年之内决定已死，未来的一切事也一模一样，你应该看一看，老年人、年轻人，还有跟自己同龄的人，他们都纷纷地离开了这个世间，我也会跟他们一样，不离这个本性。（我中学时的同学，三、四个都已经死了，本来总共也只有十几个人。）应该思维在此世间一定会很快死亡而修法。

只是恐惧也无济于事，应该立即修行，现在修行，死的时候不会恐怖。因为真正的修行人，无论是在医院还是在其他地方，以任何一种方式死，都会很安然、很淡定。修法和不修法有天壤之别。

生老病死河无桥，已备船否当日瓦！

每一个众生都有生老病死的轮回特点，非常痛苦，任何人都无可奈何，生、老、病、死各自的痛苦不言而喻，这在佛经中比喻为“四大瀑流”。作为一个凡夫人，要离开生死轮回的江河非常困难，你再有钱财、势力、才华、美貌，都没办法当作桥来渡过，唯一的桥是什么呢？就是行持善法。行持善法的船只，你准备好了没有？生老病死的江河，每个众生不得不渡，永远沉溺在这样的苦海中困苦难耐，应尽早到达彼岸。

“须乘法行船，而至菩提岸。”在《佛说瑜伽大教王经》中是这样讲的。必须要乘坐以法行持的船，之后一定会到达菩提岸。因此，要从生老病死中出离，必定要依靠佛法。

华智仁波切也讲了，三皈依中最重要的就是皈依法，因为依靠法我们才能得到解脱。皈依佛教的时候，很多人皈依上师，“我的皈依师就是他，只要他吃好，我会得到解脱。”但也很困难，你天天供养上师，他吃得油光满面，也可能你仍然得不到解脱。所以，我们最重要的是皈依法。法是什么呢？先要依止一个上师，然后在他面前求法、得法。生死大海中，想得到解脱，要靠佛法和自己的精进，否则解脱非常困难。

《正法念处经》里也讲了：“若溺懈怠泥，没苦海不出，若人勤精进，则渡生死海。”如果沉溺在懈怠的泥坑中，则很难解脱，只有非常精进地修法，才有希望从轮回的苦海中得到解脱。

因此大家要珍惜时间，不要懈怠，有时候稍稍懈怠无可避免，因为我们都是欲界众生，心态上都有凡夫人形形色色的坏毛病，但是不能长期懈怠。学院中的很多道友还算不错，我也是在学院比较精进，出门之后自己的时间也很难控制，反而有一些懈怠。

前两天我问了，背诵的道友，有 150 个女众吃早饭，因为女众这边有“免费背诵餐”，男众那边还没有，可能以后有吧。这说明她们还算精进，不然吃不成这顿饭。我担心有些人不背诵，吃饭的时候来了，这样不合理，对吧？

生死中阴狭险隘，五毒惑匪定等候，
寻护送师当日瓦！

刚才讲了轮回的苦海依靠佛法的船只才能渡过，那么佛法的船谁来给予呢？一定要上师。生死和中阴

特别恐怖，它就像非常险隘、狭小的道路，极其危险，而且这个道路中，有贪嗔痴等五毒烦恼的盗匪时时等候。

如果说要经过一条小小的或者黑黑的路，不要说盗匪，有个黑色的狗在那里，很多人也会惊恐万分，看到黑色的影子，有些胆子小的人也“啊——”地尖叫。

虽然不敢过这条路，但也不得不过。在轮回狭隘、恐怖、危险的道路中，如果依靠自己的能力度过，很有可能多生累世所积的善法财产，被烦恼的盗匪洗劫一空。因此，在轮回的狭道中，需要寻找一个护送者，那就是明白取舍道理的上师，故而依止上师非常重要。

所依止的上师，最好是像无垢光尊者在《如意宝藏论》和《心性休息》里所讲的一样，如果你要学习小乘佛法，就依止具足小乘佛法资格和条件的上师；如果想求关于菩提心、中观、因明方面的理论，就寻找大乘上师；如果你要寻求更高的密乘法要，密乘上师也有它的要求。

寻找善知识，一定要寻找懂得相应道理的人来引导你，否则所谓的护送者自己也特别害怕、不敢过路，完全没有把握，这样的上师在藏传佛教中称不上上师。

以前上师如意宝讲过，观察上师的方法很多，但是最起码的条件，是这个上师在世间法和出世间法方面，更重视出世间法；自利和他利方面，以他利为主；今世和来世方面，以来世为主；胜义谛和世俗谛方面，

以胜义谛为主。这样的上师，才算是真正的善知识。即使他没有很高的学问，但是特别重视因果的见解、出世间的修行，以及利他的菩提心。

如果这个上师在利他方面一点想法都没有，只想自己发财，所有的谈论中围绕自己，以自利为主；世间和出世间法，对出世间的修行一点兴趣都没有，只是贪著今世的话，那不需要找这样的人，因为迷恋今世的人比比皆是，我们身边多数都是这类人，随时随地都可以找到。

有些汉地的居士，在依止善知识方面需要注意，包括到学院来开法会时。个别喇嘛行为不好，有目的的等待居士，借一个住处，介绍一个什么上师拜见一下，过一段时间就打电话要到城市去，然后这个居士跟出家人开始写传记吹捧上师，四处发放，学院以前出现过这类事情。其他人也很盲目，既然上师来了，都要依止、都要求法。这些人最开始的目的都不是解脱，也不是利益众生，缘起已经破坏掉了。

比如说我们把一个孩子送到幼儿园，幼儿园的老师要有教师资格证。如果是一所小学，小学老师也至少要有小学教师资格证，倘若没有，那这个学校正不正规？学校里的老师合不合格？一目了然。但佛教更重要，它解决我们的生死，乃至生生世世的问题，而世间学问，即使幼儿园读不好，对孩子也不一定有特别大的损害。

听说蒙古博物馆，用个别不如法出家人的造像示人，是什么样呢？有一个出家人嘴张得特别大，嘴里有很多人、马、财，介绍的人屡屡宣说：这是个不如

法的出家人，贪著世人、金钱、财物……听说有这样的现象。包括藏传佛教也有类似的公案、比喻和因果案例。所以，希望初学者不要盲目，缘起很重要，刚学佛最好找一个有“教师资格证”的上师，否则大家互害，到最后对佛教也不利。

我担心的是，如果不如法的人太多，对藏传佛教不利，对整个佛教不利，甚至更重要的是，有些人刚有一点信心，虽然这种信心是迷信的信心，但迷信被别有用心的人破坏掉了，原来美好的想求佛法的水泡就破灭了，这是很可惜的。

所以，大家在依止善知识的过程中，一定要找到一个很好的护送者。否则，如果是一个没有把握，无有境界，对生老病死的考虑连世间人都不如，只是贪著金钱的人，我们却把他当作护送者，确实非常危险，大家应该学会观察。

初学者不懂情有可原，尤其是汉地多年来没有任何信仰，无信仰之人的行为不如法，这一点大家可以理解。但是现在不同，现在大多数佛教徒基本上明白哪些是好的、哪些是不好的，哪些是佛法、哪些不是佛法，这方面自己要懂得取舍。

无欺皈处乃上师，不离顶戴当日瓦！

上师是无有欺惑的皈依处。

佛教中常讲，上师是三世诸佛之化身、三世诸佛之总体。那么是不是所有的上师都是三世诸佛呢？不一定。但是，真正的善知识是。为什么呢？三世诸佛所有的事业，上师都可以成办。比如说释迦牟尼佛来

到这个世界，转法轮令众生获得解脱，而真正的善知识，他也是通过开示法理让很多人得到解脱。

这不是从功德方面讲的，所有的佛菩萨都有超胜的功德，但从恩德方面来说，我们的传承上师们与诸佛同等，或者说超越诸佛。因为佛陀没能调化我们，是上师用慈悲的妙手引导我们，我们才有解脱的机缘，因此说，上师是无欺的皈依处。

当然，如我刚才所讲，上师也有假冒的，他们以上师的身份，已经混入到上师的行列，但他们不是上师，连世间上的好老师都算不上，不可能是阿罗汉、菩萨或佛陀，也不可能是诸佛菩萨的化现。

真正的上师，无论是宣讲因果正理，还是胜义和世俗的佛教真理，都没有任何欺惑，应该把他当作三世诸佛来看待，发愿生生世世不离。个别人以各种因缘离开，无法一直呆在上师身边，但是可以发愿信心和修行不离上师。即使上师的色身已经离开，法身也不会离开。

我今年在法王圆寂十周年的涅槃法会上，给大家提供《不离》这本书，上师离开娑婆世界，离开我们这些可怜的弟子，已经整整十年了，但是从另一个角度来讲，上师的慈悲、上师的智慧、上师的愿力，每一个具有信心的弟子都没有离开过，而且上师在世时所宣扬的真理，我们每时每刻也在用。

从自身的角度讲，念上师瑜伽来祈祷，即使没有见过上师的色身，但是已经见到了上师的法身，有些人色身和法身都见过。从这个层面也可以说是不离上师，把他当作真正的如意宝，时常顶戴、祈祷，修上

师瑜伽，很多缘起自然而然可以成就。

听说学院的有些修行班，今年传讲《大圆满前行》时，只讲上师瑜伽，我昨天跟他们开玩笑说：“《前行》内容那么多，为什么只讲上师瑜伽？”

上师瑜伽的确是一切修法中极深的法，经常祈祷上师，违缘会轻而易举地遣除，修行境界和顺缘也会顺理成章地出现。如果不修善知识，得不到上师真实的加持。

《正法念处经》中讲：“若有愚痴人，不受善师教，临终衰恼至，心必生悔热。”如果愚痴的人不接受上师的教授，到临终忧悲苦恼之时，一定会特别后悔。

我们已经获得了暇满人身，并且遇到了这么好的善知识，应该经常修上师瑜伽，思维上师、忆念恩德，死时一定会往生清净刹土。

《妙臂请问经》中说：“何人死亡时，刹那忆念师，为最胜往生，此人定成佛。”如果任何人在死的那一刹那能想起上师，此人就是修了最胜的往生法，一定会往生，一定会成佛，即使暂未得到佛果，也不可能堕入三恶道。因此，在死亡来临之时，应对上师生起极大的信心。

《大方广总持宝光明经》里也有一个很好的教证，意思是人死的时候如果忆念佛，或者见佛像生起信心，则根本不会堕入恶趣，佛陀会对他进行救度。“临命终时若念佛，见于佛像生爱敬，佛为往彼而救度，得见诸佛为说法。”看到有些人临死时很恐怖，我们将佛的唐卡、照片给他看，他看到之后马上生起

信念，依靠不可思议的缘起，很多佛陀会立即加持、救度，对他说法、为他引导。

一般依止过善知识的修行人，死时会有把握，没有依止善知识和得过窍诀的人，死时往往很悲惨。这从很多大德的境相中看得出，包括藏地有些大德的弟子里，依止过善知识、学过死亡修法的人，死的时候会非常坦然。因此，从这个角度来说，死亡并不恐怖，应该有个美好的幻想，对吧？

第六课

皈依上师抵目地，起大敬信当日瓦！

前面说到无欺惑的皈依就是上师，在佛教的修学中，依止善知识非常重要。

今天紧接着说，如果我们皈依了具有法相、具有资格的上师，依靠上师的教言、指点、引导，一定会实现自己的目标。

有些人想从生死轮回中获得解脱，有些人想暂时得到人天福报，有些人想自他都获得圆满菩提果位，利益无量无边的众生。不管怎样，以什么样的发心而依止，都会得到自己想要的果。

依止过程中需要什么呢？需要信心、恭敬心。如果没有大信心和恭敬心，虽然上师德高望重，相续中有慈悲、智慧和无量无边的法藏，但是因为自己的因缘不具足，依靠这种缘起无法获得加持。因此，在依止上师的过程中，清净心和敬信心至关重要。

关于依止上师，很多人比较迷茫，尤其大城市里刚刚皈依佛教的人，但凡遇到一个上师，看到一则介绍，听到一段了不起的传言，就急急忙忙去依止，过一段时间，发现这个人并非是自己所想象的那样，根本不具足功德，又开始诽谤、抛弃。为了避免这些现象，我们一再强调如理如法地观察，之后再进行依止。

佛经中说，真正的善知识跟佛无二无别，可以说是如来的化身。当时释迦牟尼佛欲趋入涅槃，阿难等很多弟子失声哭泣，佛陀告诉他们：“不要伤心、不要哭泣，将来末法时代，我化现为善知识，利益汝等

[46]。”所以，上师中有佛显现人的形象来度化众生的，有菩萨乘愿再来显现上师形象的，也有声闻缘觉的化身，还有完全是凡夫人，不是圣者的化身。在名言中没有什么不敢分析的。

佛经中有没有善知识是佛的化身的教证呢？有这种说法。显宗中的《华严经》《妙法莲华经》记载过，密宗的藏传佛教里也非常多。汉传佛教中，包括唐译的经典和外续中，我也曾引用过很多，善知识跟如来无二、无别、无异的教证不胜枚举。

密意是什么呢？有一部分佛所化现的上师，是真正具有法相的善知识，密意跟如来同体；也有一些有慈悲心、有智慧的凡夫上师；还有一些只有上师的名称，实际上不要说上师的资格，连普通老师的资格也没有，甚至摄受弟子的初衷也完全是欺诳、欺骗。这样的人有没有呢？绝对有，而且经常发现。从发心到行为，所作所为全是为了某个目标而炒作，除此之外，根本没有想利益和度化众生，发心和行为都没有，只是个别人上当了。

比如说藏传佛教里有没有伏藏大师呢？历史上有过伏藏大师，但现在确实难得一见。我也听说了一些假伏藏师的传闻，在成都的武侯祠、青羊宫那边就有。他们先是挖坑，将看起来很旧，实际上只是喷了颜料的新佛像埋在地下，过后又跟大家一起拼命地挖，挖出来以后，周围有几个愚痴的弟子也欢呼雀跃：“啊！上师取伏藏了。”然后言说佛像如何珍贵，本

[46] 《大鼓经》中云：“阿难莫哀伤，阿难莫哭泣，我于未来时，化为善知识，利益汝等众。”

来舍不得卖，但是上师为了修寺院，因此一定要卖几百万。

这种现象不是我说的，网上很多公众在议论。这些上师是不是藏传佛教公认的大德？这一点需要观察，不是我来分辨。若是真的伏藏，可以通过考古学等方面去了解，是不是莲花生大士来到深圳、广州、北京八大处、各个神山去隐藏的，有没有这种现象？也许有，但我确实怀疑，他们身边的弟子也说法不一。

这虽然是个别人小范围的现象，但在如今这个特殊时代，很多人依止善知识的过程存在一些问题，我特别希望你们真正遇到与自己有缘的善知识，因为善知识对你们来讲非常重要。

在藏传佛教中，有些人一辈子跟随善知识，有些人没有遇到善知识。没有遇到善知识的人，虽然行持佛法，但修行的力度不够；遇到过真正善知识的人，在死亡时出现很多验相，而且未死之前他的把握和境界，跟没有依止过善知识的人也迥然不同，这一点一目了然。

甚至有些出家人，曾经如法地依止过善知识，后来因为自己的因缘和业力已经还俗，但因为他曾经依止过善知识，而且如理如法修行过的缘故，面对死亡时也与常人完全不同。这样的人藏地有，我认识的汉地道友中也非常多。所以，在我们的整个人生中，依止善知识的确很重要！

为什么上师那么重要呢？上师在引导我们认识真理方面，起到非常重要的作用。比如佛教中说父母特别重要，是恩田，这并非是因为他们的相续中有很

高的境界，而是在我们获得人身上他们起主要作用。同理，在修行解脱的道路上，上师也代表着佛陀，即便我们遇到佛陀，佛陀也不可能身体显示一个神变，就令众生得到解脱，佛陀唯一的方法也是给大家宣讲取舍因果等佛法真理，有缘弟子按照佛的教导去行持后，才获得解脱。

我们虽然无缘面见佛陀，但是上师对佛法和修行有一定的经验和体会，他如理如实地宣讲佛教的真理，后学者按照他的教言去行持，就能够离苦得乐。从这一点而言，暂且不说究竟的解脱和涅槃，只是在人生中面对痛苦、享受快乐方面，佛法给我们带来的力量和智慧也无法衡量。因此，我们应该用恭敬心来对待，否则上师相续中有再多的功德，自己也不一定能得到。

诚如《毗奈耶经》所言："弟子于师，以敬顺心，为供侍者，能令善法相续不绝。"弟子对上师以恭敬心和随顺心，供养或是承事护持，自相续的善法永远也不会间断。如果没有这样的恭敬心，则很难得到。

藏传佛教中常讲，把上师看做普通人，自己所获得的功德也是普通的功德；把上师看成真实的圣者，我们获得的境界也是超越世间的。这样的说法，在如今这个时代，大家都要关心。

否则现在藏地也存在这样的问题，上师就是一个老师，他所讲的是知识，跟学生只不过是地位不同而已，其实是同等的人，人类要讲男女平等、世间平等，用平等的观念来对待，有些人是这样说的。但实际上所谓的民主、平等都是西方传来的世间观念，在有些

问题上根本不能以平等的观念来看待。

另外有些人又特别担忧，担心得过法恩以后再给上师提建议，会不会破了戒律？我觉得也没有必要，如果他是一个具有法相的上师，给他提一些建议就承受不了，心不欢喜，这样的现象应该是不存在的。

我以前讲过《事师五十颂》，里面对如何依止善知识的道理讲得比较清楚。尤其是在依止的过程中，倘若没有恶意，完全是为了上师弘法利生的事业，那么即使语言不善巧，也没有任何过失。

但有些人也太过分，将上师的一切行为都看做普通行为，如此想在相续中产生出世间的智慧，肯定会有障碍，因为这是一种缘起。

我特别希望所有人最初就遇到一位具相的善知识，学佛的缘起特别重要。有些人可能是福报问题，刚学佛就遇到不如法、甚至对佛教没有任何信心和境界的人，传授的教言也问题重重，即使弟子日后想改变观念，重新依止一位如法上师，即生中也难以成功。人的一生很短暂，没有很多过程，不可能几十年又几十年，尤其是很多汉地佛友，从小到大都没有信仰佛教，刚入佛门的确需要一条正确的路，否则在修行的过程中会有一定障碍。

当然，我们也要认识到，如今大城市里的人数不胜数，需要很多善知识来开化、引导他们，但这些善知识最好不要有自私的目的，比如想发财、想成名、想获得世间功德等，出世间的功德从来没有想过，却扮演着出世间的角色，这叫“口是心非”，是不合理的。

所以说依止善知识，弟子和上师都需要智慧。有一些人说："上师全是佛，千万不能说任何过失。"我倒不这样认为，如果是真正的骗子，不管是"取伏藏"还是做善事都是故意骗人，那么不管他是什么上师，都可以举报，因为这跟世间的盗匪别无二致了，非常可怕。虽然穿的也许是佛陀的袈裟，但做的不但对佛法没有任何正面影响，甚至有害，因此举报也不为过。在这个过程中，如果是你的心眼不清净，本来是白色的海螺，却看成黄色，这是个人的过失。因此，不管是世间法还是出世间法，在依止善知识方面，都需要智慧。

依止善知识并非很抽象，只要知晓佛教的基础理论，并不困难。相比于讲如来藏的本来面目，或者讲空性的甚深意义，依止善知识更容易，按理不应该出什么问题。

就比如你读一所大学，要找一个老师，想了解这个老师的资质是轻而易举的。如果送孩子去幼儿园，想了解这个幼儿园内的师资情况，也并非难事。同理，在佛教中依止善知识，也一样不该出现很大的偏差。

但如今很多佛教徒，也许是自身问题，也许是因为长久的信仰缺失，在依止上过于简单，遇到心怀不轨的人，就出现一些问题。当然这个问题并不是大多数，如今很多城市中稍微受过佛教正规教育的人，基本上知道哪些是真正的善知识，哪些不一定是，学会观察非常重要。

对此释迦牟尼佛在相关经典中再三强调，后学者应该依教奉行。大家可能都学过《大圆满前行》，里

面用很大的篇幅讲观察善知识。如果没有相互观察，会给上师和弟子分别带来什么样的过失，都讲得一清二楚。

大家一定要重视起来，否则佛教徒不讲修行，问题却层出不穷，这是我不希望在学会里看到的。有时候看到汉地佛教徒很生厌烦心，听不到“这个人修行很好、这个人越来越精进、这个人越来越稳重、不退转”的消息，常常听到的却是“这个佛教徒已经退了、那里也出现了一个‘善知识’”……都是些不合理的现象。可能末法时代众生太浊的原因吧，负面的信息铺天盖地，新闻上也是如此，不知是不是没有报道正面信息的原因。

其实佛教徒自己应该学习，世间中的学问很重要，佛教的学问更重要。否则佛教徒非常盲目，自身的境界连一个世间人都不如，难道佛学不存在超胜之处了？实际上并非如此。

有财之人有吝啬，无偏施舍当日瓦！

一般来讲，具有财富之人因为金钱越来越多，心里自然而然会产生舍不得的吝啬之心，这种吝啬不但会为今生带来痛苦，也会为来世带来更大的痛苦。

《入行论》中讲过[47]：如果布施，我自己用什么？这种心态是饿鬼之道，如果我自己享用，给众生布施什么？这种心态是天人之法。

一定要思维布施的功德。佛陀在经典中讲，在家人以财布施为主，出家人以法布施为主。如果财和法

[47] 《入行论》云：“若施何能享？自利饿鬼道，自享何所施？利他人天法。”

都没有，那怎么办呢？按照以前噶当派大德的言教，为了遣除吝啬之心，拿自己最执著的东西，右手传到左手，左手传到右手，把右手当作自己，左手当作别人，稍后又把左手当作自己，右手当作别人，这样传来传去，吝啬心会逐渐消失。对修行人来讲，布施的心态很重要。

修行人对金钱的理念也有一些差别，像小乘出家人，尤其是比丘、比丘尼，不要说想拥有、储存金银珠宝，连接触也是犯堕罪或者轻罪，戒律中有规定。因此，对小乘南传佛教的戒律非常重视的僧人，一直不触摸金钱，从古至今不乏其人。

从大乘的理念来讲，不触摸金钱也有一些过失，无著菩萨的菩萨戒中讲过[48]。当然，以自利守戒之心，小乘的观点完全合理，但是如果能利益众生则不同。比如我作为一个出家人，别人供养金子欲饶益众生，我却想："我自己会犯戒的，不能接触。"这样想而不接触则有过失。而应想："暂时放在我这里，即刻去帮助众生。"这样的心态就完全合理。

因此，在不同心态的摄持下，金钱观上大小乘的观点也迥然有异。但是这样会不会矛盾呢？其实不矛盾。

如果我们把金钱当作实有，它便成为束缚之因。

---

[48] 《瑜伽师地论·本地分菩萨地》，又称《菩萨地经》《菩萨地持论》《菩萨戒经》《地持论》《地持经》。虽称"经"，但本应属"论"，系无著记录弥勒之说法而成;然汉译《瑜伽师地论》则视其为弥勒菩萨所作;至于西藏译本，仍认为系无著之作品。在四十三轻戒摄善法戒中，障布施戒第五条不受厚施戒中云："若诸菩萨，安住菩萨净戒律仪，他持种种生色、可染、末尼、真珠、琉璃等宝，及持种种众多上妙财利供具，殷勤奉施，由嫌恨心，或恚恼心，违拒不受，是名有犯，有所违越，是染违犯，舍有情故。"

有些人对金钱特别执著，对现金和银行卡比任何东西、乃至比生命还重视，念念耽著于此，连睡觉都放在心口，也有这样的。不看金钱的多少，主要看对它有没有执著。

那么我们活着的时候该以什么方式对待钱财呢？如果是无勤中得到，一定要无偏布施，不要只给与自己相关的人，不给普通人，尤其是怨恨的敌人，这种方式不合理，世间人的观念，才只维护与自己相关的人。

我有一个亲戚，他现在已经死了，在世时经常对我不满，不满的原因，他说："你对没有任何亲缘关系的大学生，经常几千块几千块地给，我是你的真亲戚，你却从来不给我钱，即使给也只有一两百块，特别少。你小的时候，我对你很好，那些人从来没有帮助过你，你却对毫无关系的人那么好。为什么对我不好？我一直想不通！"他特别恨。

布施的过程中，有时与世间的观念相违，但是也没办法，真理是应该对一切众生无偏布施。

作为佛教徒，我们也不能按照小乘的观点，将所有的金钱全挡在外，其他宗教的教徒有他们的善巧方便，他们招揽大量的金钱来做慈善等回馈社会，弘扬自己宗教的教义。而佛教徒呢？所有的出家人都不摸金钱，大家都守着自己的戒律。如今是经济时代，谁都担心染污了自己，这样对社会的作用会变成什么样？如果所有的佛教徒都特别害怕钱，都讲过失，"金钱像毒，谁接触谁堕落……"自己不执著，慈善等饶益众生的事也不做，甚至弘扬自己宗教的活动都不

做，而我们身边的很多宗教，却依靠各种善巧方便做社会公益事业，相较之下，佛教必将面临一些问题。

有时佛教徒应该奉行大乘布施和供养的理念，虽然小乘中讲财物的过失，但如果能真正利益众生，应把自己的利益暂放一旁。说实在的，金钱可以帮助特别可怜的病人，帮助特别贫穷的人，如果没有这几千块钱，他永远都是一个文盲，读不起书。我内心这样认为：帮助别人，更能体现金钱真正的价值，可能比塑佛像的功德还大。

昨天有一个道友问："我修千手千眼观世音菩萨可不可以？我跟法师说了，法师要我问您。"我说："可以，修千手千眼观世音菩萨很好。"但是有没有仪轨呢？我想了一下，告诉他："可以修。"结果他所谓的"修"是要造佛像，法师问我："会不会涉及到化缘，听说您已经开许了，真的开许了没有？"我说："我不知道啊。"我以为他要观修千手千眼观世音菩萨，结果不是，他是要造。

学院有自己的原则，包括我办学会，虽然所有的光盘、法本给每个人都免费结缘，确实压力非常大，这边的发心人经常说如果人多，压力很大。我们没有什么生活上的压力，但是结缘的多有一些压力。我们不是专门做生意，因此希望这个道友还有其他人都不要特意四处化缘，学院始终秉持这个原则。

如果人们自己要随缘做功德、随缘供养僧众、随喜学院建筑，也没必要制止，我们不能堕入两边。"啊！我们都不敢接触，钱就是毒药，不要不要。"这样不是很好。或者拿一个传单到处去发，"我要修千手千

眼观世音菩萨，修分内修和外修，外修就是要造像。”这也肯定不是我们的原则。

在涉及到金钱和财物的时候要有智慧，没有智慧一事无成，有智慧的话，世间和出世间法都能做得尽善尽美。

有权之人有罪恶，十指扪心当日瓦！

拥有权势、地位和金钱的人，虽然能做大功德，但是在某些意义上讲，造的罪业也相当可怕。所以，在掌握政权的过程中，你可以扪心自问，用十指放在自己的胸前，摸摸自己的良心。比如说一个领导，执政的时间是八年、十年，乃至二十年，扪心自问做得怎么样？

像美国历代总统，在执政过程中的所有工作，都由秘书专门记录文字，放在特定的纪念馆里，这也是一种方式。我们自己呢？比如说当法师、管家、部门负责人，或在世间中当领导、企业负责人，在这个过程中，你运用权势到底做了什么？如果人心不正，的确非常可怕。

我经常想：国家的总统、最高领导人，整个国家的命脉完全掌握在这些人的手里，如果他要发动战争，死伤无数，后世会很危险。如西方国家跟中东国家，一个人下令开战，老百姓死了多少人？所以，一些有权之人，容易造作很大的罪恶。

我们虽不是国家领导人，但是当一个组长、一个法师也容易造下可怕的业。像智悲学校的老师，一个人至少带两个班的课，加起来接近一百个孩子，如果

是三个班，一百三四十个孩子将来的心态，就掌握在这个老师手里，如果老师各方面很优秀，那么学生自然而然会好。

法师也是同样，全班很多人的心态、修法都靠他，如果他掌握不好，还是非常可怕的。因此，有权是很好，但是没有善加把握则很危险。

包括汉地学会里的负责人，有些人特别可怕，他不好好管理，不好好给大家传达闻思修行的道理，却滥用职权，把成员带来带去说神通，将自己的一些迷迷糊糊的观念传与大家，等等。前一段时间我跟教务处说，以后我们要做整顿，让真正闻思修行、弘扬佛法的人做负责人，神神道道的人，虽然讲得比较动听，但也并非真实。我们应该征求大家的意见，众人都觉得可以，说明是可以的，大家都觉得这个人有问题，就没有必要让他当官，因此当官应该注意。

"一代做官，九代做牛。"汉地有这种谚语，藏地也有类似说法——即将堕地狱的时候会当官。《亲友书》里对维那师和管家怎么说的，大家也应该记忆犹新。一定要有智慧，否则在做官期间会有一定的危险。

前两天法师们开会，他们问我能不能去，我本来比较忙，但后来想"我也是管家，他们在努力工作，我也应尽职尽责，如果我懈怠，以病为借口而不去不太好。"我就去参加法师们的会议了，但是身体特别痛，一边输液，一边听他们商量，自己也学会很多。很多法师非常关心整个弘法利生的事业，不像以前那样推三阻四，我想现在法师们开始懂事了。

我希望汉地佛教团体中的负责人也慢慢懂事，有时候你们的所作所为并非是我的意愿，我的初衷也并非想让你们做非法行。不让做的事情经常做，让做的闻思修行都不做，热衷于世间法，或虽属佛法，却是佛法的支分，还是不要把支分当作主干，应该分析，否则做官也会有很多的危害性。

有句话叫做“一家温饱千家怨”[49]，出自于宋朝的张紫阳[50]口中，他从二十几岁到六十岁在一个村落里为官，因为有一定的权力，别人对他也是恭敬有加。但他有一个习惯，每顿饭都要吃鱼，没有鱼就恼羞成怒。有一次他出去办公，仆女把午饭给他送去，里面本来有鱼肉，身边的人故意把鱼肉藏在梁上，他没有见到鱼肉，就对仆女破口大骂，可能是伤到了自尊心，仆女就自杀了。（我之前认为这种现象都是影视作品影响的，但古人也有。）过了几天，放在梁上的鱼肉渐渐腐烂发臭，才知不是仆女偷吃，他伤心欲绝，觉得自己行事有失，便说“半世功名百世愆”。意思是短暂时间的功名，却做了百世中也不能忏悔的事。

我想每个人也许都有当官的时候，无论是当大管

[49] 清朝时《临海县志》记载：张伯端“性嗜鱼，在官办事，家送膳至，众以其所嗜鱼戏匿之梁间。……疑其婢所窃，归扑其婢，婢自经死。一日，虫自梁间下；验之，鱼烂虫出也。……乃喟然叹曰：‘积牍盈箱，其中类窃鱼事不知凡几’。因赋诗曰：‘刀笔随身四十年，是非非是万千千。一家温饱千家怨，半世功名百世衍。紫绶金章今已矣，芒鞋竹杖经悠然。有人问我蓬莱路，云在青山月在天’。赋毕，纵火将所署案卷悉焚之，因按火烧文书律遣戍”。

[50] 张伯端（公元 983 年—1082 年），一说（公元 984 年—1082 年），道教南宗初祖，字平叔，号紫阳、紫阳山人，后改名用成（或用诚）。人称“悟真先生”，传为“紫玄真人”，又尊为“紫阳真人”。临海（今属浙江）人。自幼博览群书，学贯古今中外，涉猎诸种方术。主要作品有《悟真篇》《青华秘文》《金丹四百字》等。张伯端为道教内丹派南宗开山之祖，与杏林翠玄真人石泰、道光紫贤真人薛式、泥丸翠虚真人陈楠、琼炫紫虚真人白玉蟾被奉为“全真道南五祖”。

家、小管家、组长还是部门的负责人，掌握自己的心态很重要。但更重要的是不能因为自己的权力耽误下属，作为一个负责人，一定要精进，当今社会讲求效率的高低，这也是修行中的重中之重，我是这样认为的。

在做饶益有情等事情的过程中，你到底做了什么，记一个日记就会一目了然。有些时候可能想：我是问心无愧的，做了半年、五年、十年，我都很努力，我的身心都全力以赴，只不过有些地方因能力有限而没有做好，这样不会有过失。但有些：算了吧，得过且过，马马虎虎，敷衍塞责。所谓的领导当不好的原因也在这里。还有一家之长，从负责人的角度，你也和一个国家的总统别无二致了。

每个人在掌权的时候，都容易积累罪业，因此应该扪心自问。我也在想，我在学院管金刚降魔洲这么多年了，好像也没有很多遗憾，这么多年以来算是恪尽职守，只不过有些地方自己的智慧不够，有些地方自己的力量不够，有些地方确确实实是外界的原因导致的，不管以后还能管理多长时间，我仍然会以这种心态做事。

每个人都需要有精进心，同时有一颗很纯正的心，这样就不会有太多的罪业，即使有罪业也是微乎其微。

人间世界无亲友，心依正法当日瓦！

人间世界中，你虽然有父母双亲、兄弟姐妹、亲朋好友等等，但是在你遭遇痛苦时，世间亲人对你也

是无有助益。比如说当你死亡的时候，任何一个亲人除了哭以外，无能为力；当你内心特别痛苦的时候，世间的亲人也束手无策；甚至有时候，你往往对世间亲人抱有很大期望，但没想到他对你的伤害更大。

由此可见，这个世界中，谁也无法真正帮助你。

就像《入行论》里讲的，来时无依无靠、独自而来，去时独自而返，任何痛苦，也是独自感受。

《入行论》里怎么讲的[51]？大声说。男众有没有人背过？女众背的人比较多，所以我往女众的方向看，并不是我偏心，男众可能比较稳重吧。以前法王如意宝讲课问事情的时候，大家都害怕，把头埋得很低，我要问的时候，很多人的头也低下去了，这样没有信心，问了也没用。藏文我知道，汉文怎么说的？来，你说。

……

好，没有听清楚。（众笑）

本颂在藏文中有两种版本，这里是："人间世界无亲友，心依正法当日瓦！"还有一个版本是："死后世界无亲友，心依正法当日瓦！"我看后者更好懂一点，人死了以后，在中阴或来世，亲朋好友都无可奈何，心的依处如果是正法，就是真正的依靠、真正的资粮。

马鸣菩萨造的《大庄严论经》中说："亲爱皆别离，孤茕无徒伴。"所有的亲人都离开世间，自己孤苦伶仃，独自一人，没有任何朋友。"是故应庄严，

---

[51] 《入行论》中云："生既孤独生，殁复独自亡，苦痛无人摊，亲眷有何益？"

善法之资粮。”此时庄严自己的唯是善法，只有善法才是生生世世真正的依怙，世间的亲人无论如何也无法帮助自己，对此我们也能感受得到。

就像汉地有个佛经叫《生经》，里面是这样说的：“在三界中，独来独去，无一随者，祸福追身，如影随形。”只有祸福相随，也就是只有善业和恶业跟随自己，其他都无法跟随的意思。

如果常行善法，对未来大有裨益。生活中所有的快乐和希望，千万不要寄托在某个人的手里，否则一旦这个人死了，自己也会一命呜呼或从此一蹶不振，因此没有必要。一定要把希望依靠在正法上，善加应用善知识宣讲的道理，不仅对今生有用，乃至生生世世都用得上，很多人没有懂得这个道理，特别可惜。

因此，藏地某些大德在互通书信时，信尾落款常有“未舍弃善法之某某提笔”的说法。没有舍弃善心，是人生中最大的成功，生也好、死也罢，遭遇顺缘也好、违缘也罢，没有舍弃善心，是很重要的成就。无论到哪里去，不要把法舍弃，始终随念三宝，这才是真正的修行人，不舍善心，何时何地都可以成为一个修行人。

散漫暇满人生尽，当机立断当日瓦！

人身非常难得，但如今是末法时代，生活容易散乱，在散乱中耗尽人生特别可怕。当今时代，浪费时间的途径不胜枚举，包括说的语言、做的事情、想的念头……城市中很多人天天拿着手机刷屏，看的大多都没有意义，看电视和与人交谈也是如此，在这种散

乱中度过人生，是非常可惜的。

懂得此理之后，要立即修行，不要再拖很久才转变自己。有人说："我现在不行，再过十年、二十年以后再修行。"有没有这个因缘非常难说。所以，应观察自己的所作所为。

每天所做的事情中，相当一部分对今生来世没有任何意义，有些对今生都没有意义。因此，我们的内心和智慧已经受到一定的染污。本来转生到这个世界已是非常难得，曾经很多大德都讲过，南赡部洲虽然众苦充满，但痛苦反成修行的助缘，我们在此修行，比起在其他清净、庄严的刹土修行，力度更大。

汉地《大藏经》中有一部《不退转轮经》[52]，是刘宋时期宝云等人所译，这个经典里有一个公案很好，以前上师如意宝也经常引用，在精进修行方面，对我个人而言有一定的鼓励和提醒作用。

这个公案怎么讲的呢？[53]

---

[52] 出自《乾隆大藏经》大乘五大部外重译经第 0154 部，全名《广博严净不退转轮经》，刘宋凉州沙门智严共宝云译。

[53] 《不退转轮经》云："时文殊师利与舍利弗东行。过一恒河沙世界到一佛土。其世界名说不退转音声。佛号华光开敷遍身如来。……尔时花光开敷遍身如来。知而故问文殊师利。从何所来。文殊师利白花光开敷遍身如来言。我从娑婆世界来。尔时彼佛有二侍菩萨摩诃萨。一名美音。二名妙音。已于阿耨多罗三藐三菩提不退转。从莲华台下整衣服右膝着地。一心合掌白佛言。娑婆世界去此近远。尔时花光开敷遍身如来告二菩萨摩诃萨言。善男子。娑婆世界今在西方。过恒河沙佛土。文殊师利从彼土来。时二菩萨复白佛言。娑婆世界现在说法佛名何等。佛言。彼佛名释迦牟尼。今现在说法。复白佛言。彼佛世尊为说何法。佛言。释迦牟尼佛说三乘法。复白佛言。云何名三乘。佛言。三乘者所谓声闻乘辟支佛乘佛乘。时二菩萨白佛言。诸佛说法皆不等耶。佛言。诸佛说法皆悉平等。时二菩萨白佛言。云何平等。佛言一切诸佛皆说广博严净不退转轮法。是故平等。时二菩萨白佛言。何故释迦文佛说三乘法。佛言。娑婆世界众生。心乐小法不堪大乘。诸佛如来以方便力说三乘法。释迦文佛出五浊世彼诸众生不能堪受大乘之法。以方便故分别说三。时二菩萨白佛言。释迦文佛于娑婆世界说法甚难。佛言。如是如是。彼佛说法实为甚难。时二菩萨白佛言。我等今者获大善利不生彼国。佛言。善男子。莫作是言。应速悔过。时二菩萨白佛言。世尊。我闻彼国说法甚难。乃

释迦牟尼佛时期，文殊菩萨和舍利弗，前往东方恒河沙数世界以外，一个叫做“不退转音声”的佛刹，那里的佛陀叫“华光开敷遍身如来”，非常庄严稀有。如来看到文殊菩萨和舍利弗后问：“你们是从哪里来的？”文殊菩萨回答说：“我们是从娑婆世界而来。”

此佛身边有两位菩萨，一位叫做美音菩萨，一位叫做妙音菩萨。两位菩萨问文殊菩萨：“你们的世界叫什么世界？你们的佛陀叫什么佛陀？你们那里有什么佛法？”文殊菩萨说：“我们的世界是娑婆世界，佛陀叫做释迦牟尼佛，有三乘佛法。”这两位菩萨问：“佛法究竟一乘，为何有三乘？”文殊菩萨说：“因为我们世界的众生根基低劣，究竟一乘来度化实为困难，他们根基有别，故用声闻乘、缘觉乘、佛乘三乘分别宣说。”

此时两位菩萨开始发愿：“世界上竟有如此秽恶浊世，太可怕了，我们以后生生世世千万不要转生到这些地方。”

此时华光开敷遍身如来呵责两位菩萨：“你们说错了，应该收回你们的语言，好好忏悔。虽然众生恶浊，但你们应该发愿前往，为什么呢？在我们的世界，二十亿百千那由他劫种诸善根，不如在娑婆世界一顿饭的短暂时间中，宣说波罗蜜多、皈依三宝、受持五戒的功德大。”

我们今天讲一堂课，肯定不止一顿饭的时间，至

无一念乐生彼国。何故悔过。佛言。速舍此语。应当悔过。所以者何。若于此土二十亿百千那由他劫种诸善根。不如彼佛世界。以一食顷。说诸波罗蜜。教一众生。受三自归。奉持五戒。远离声闻心。如是菩萨所行甚难。何况以出家正法发菩提心而作饶益。如是菩萨倍为甚难功德无量。所以者何。娑婆世界多秽恶故。”

少也是两三顿。据我观察，班车在行路中途会停半个小时左右，因此，如果按快餐的时间，恐怕有四顿饭的工夫。在这些时间中皈依佛法、说波罗蜜多法、受持五戒，功德便远远超胜，何况说出家或以菩提心来饶益众生的功德，更无法描述。大家应该看一看这部经典，它文字不多，只有四卷。

你们想一想，虽然在这里，气候不好、天气不好、心情不好、身体不好，今天感冒、明天流鼻涕、后天背痛、大后天头痛，周围的人也不好，跟谁都不和，来自四面八方的刺激，拥有形形色色的痛苦。但在这样的环境中，哪怕修短短的法，做小小的善事，都有那么大的功德，这是如来之语，我百分之百相信。

有时候觉得生活在这样的娑婆浊世真可怜，有时候想，虽然我们不能把毕生时间都用在弘法利生和修持善法上，但是在这样的时代中，毕竟也听几堂课或者修一些善法，一生并没有白费。

在百千劫中我们肯定浪费了无数的人身，现在有这样的机会，在以后的时日中自我鼓励，也并非希望渺茫。为什么呢？因为在这里短暂行持持戒等善法都有那么大的功德，并没有白来。有些人说："我修行不好，白来、白活、白吃、白睡。"有诸多"白开水"的形容，其实并非全部是白色，还有其他颜色，因此应该欢喜。

我看到这些如来的教言时，的确想到：虽然没有像果法时期和前辈大德那样，比如无垢光尊者等大德，修本尊马上就可以显现，都那么快、那么好。但是如来说，因为这里众生浊、世间浊，所以，修法的

功德那么大。虽然有诸多不如意，但也有一种力量，在修行功德方面，的确有极佳的因缘。

以前上师如意宝也经常讲，转到天界或者转到他方世界都没有这么好的机会，刚好南赡部洲是造业之地，在这里做善事有最好的机会。

大家应该以欢喜心来珍惜人身，尽量闻思修行，做一些有意义的事情，前辈大德们已经为我们指点迷津，应该学会取舍，不要把没有意义的事情作为重中之重，有意义的事情不以为然，这样不对。凡是法王如意宝的传承弟子，至少也会鉴别真假，这也是我们修行中的一个成就。

因此“当机立断当日瓦”，当机立断各位，我们是现在的“当日瓦”。

第七课

《当日教言》中，前面已经讲了不能浪费人身，现在正在讲无常。我们生生世世不一定遇到佛法，今生有幸遇到佛法，而且能够修持，这是莫大的荣幸，我想很多佛教徒也会有这种感受。这个时候应该"当机立断"，修该修的法。这是生死大事，没有必要思虑很多，或者听从很多人的建议、征求许多人的意见。

散乱中为死魔捉，即日修行当日瓦！

很多人会在散乱中突然死亡，当死主魔王抓住你的时候，后悔、着急、痛苦都无济于事。看我们身边的人，包括自己的家人，很多人死得毫无预兆，自他都没有想到是这个时候死。在毫无预料中，有些人在玩游戏的时候死掉，有些人在开车的时候死掉，有些人在上班时突然死掉，死法多种多样，在散乱中，死亡会突如其来。

《地藏菩萨本愿经》里讲："无常大鬼不期而到。"无常的大魔鬼，没有跟他约定时间，但是他会以不固定的方式突然出现，因此我们一定要"即日修行"。没有必要说"我退休以后再修行"，"孩子读完书以后再修行"，"我现在比较懒惰是因身体不好，以后身体好的时候再修行"。不好好修行的人有数不胜数的借口，这些都不好，一定要当下就修。

我看到学院男众中，有个别藏喇嘛修上师瑜伽很精进，汉僧修行班也比较多，不知道你们修得如何，如果其他修法压力不大，作为修行班，至少应该念完

一千万遍莲师心咒，藏族喇嘛这边要求在一年中完成，每天都念三万左右。我想：汉僧修行班，一方面修四加行方面的法，另一方面念咒不要再拖很长时间，如果一直拖延，可能死亡会倏然而至，那时没有任何修行，非常惭愧。经常被各种散乱、掉举的外缘所干扰，人生就耗尽了。

《入行论》中讲：“弃舍胜法喜，无边欢乐因，何故汝反喜，散掉等苦因。”你为什么舍弃能带来无量无边安乐的甚深佛法，反而那么喜欢散乱、掉举和懈怠，人身那么难得，即生中已经得到暇满人身，你为什么一直放荡不羁？

恰卡瓦格西说过：“一个60岁的人，他的人生中，大多数的时间是被饮食、睡眠、散乱等消耗，真正修行的时间不足五年。”昨天有人说他越修越学就越烦恼，其实不一定，他自认为修了，其实每天修行的时间极其短暂，应该说根本不够，凡夫人在善法方面的熏习很微弱。

个别人的确在一辈子中修了很多次加行。我听说青海那边有一个寺院，寺院里有一位老僧人，二十年来每天都在固定的地方磕头，他站脚的地方，脚印已经把石头都磨穿了。前不久有一个新闻记者去采访，他说刚开始每天磕三四千个头，近几年身体不太好，但每天至少也是一千多。二十年来，从未间断，常年如一日。

也有个别人身体力行，稳重如一，不是变化无常，不像有些人那样散乱，如若死亡无常突然到来，都没有任何应对。所以，世间人也常讲“黄泉路上无老少”，

在死亡的道路上，既有年轻人，也有老年人，无法确定自己不在此行列，很有可能在你散乱的时候，死亡突然而至，这时有没有备好修行的资粮?

此处也讲“即日修行当日瓦”，观无常很重要。此论讲了很多无常之理，但是在理解的时候，每一颂也要从不同反体方面来理解。

死主至期无固定，及时预备当日瓦！

死主魔王一定会像霹雳似的突然降临到我们的头上，这是毫无疑问的，但是他何时来，以什么样的方式来，确实不得而知。

《正法念处经》中说[54]，有些人在胎中死亡，有些人在刚刚出生时死亡，有些人在行走时死亡等等，死亡的方式千差万别，死亡何时会来，谁也无法确定，因此现在应该做好准备。做其他准备于事无补，《前行》里也讲了[55]，即使我们住在一个无缝的铁箱里也没办法不死，死亡阎罗想来的时候，谁也挡不住。

有人说:“你要注意安全，不然会死掉。”其实也没有办法注意。我出门的时候常被人告诫:“你一定要路上注意。”路上怎么注意? 不可能自己挑死亡时间。据我们那儿的一个老乡说:“听这里人说家乡有个人死了，我们现在一定要注意，不然很容易死哦!”他只能说说而已，根本没有办法注意，因为死亡只在

---

54 《正法念处经》云:“若生人中同业之处或胎中死。或生已死。或有生已未坐而死。或有生已未行而死。或有生已能行而死。或有行走而便死者。”

55 《大圆满前行》云:“即便钻进一个无隙可乘的铁箱子里，外面有数十万勇士手持锋利的兵刃，箭矛的尖端指向外面围绕保护着，也丝毫守护不了、遮挡不住。当死主阎魔将黑索套在他的脖子上时，他只能是面色铁青、泪眼汪汪、五体僵硬地被带到后世的大道中。”

呼吸间。

《四十二章经》中说[56]，当时佛陀问沙门："死亡是在什么期间发生的？"沙门说："它是数日间发生的。"佛陀说："不对。"之后沙门回答说："死亡是饭食间发生的。"佛陀说："不对。"最后沙门回答说："死亡是呼吸间发生的。"佛陀赞叹说："善哉，是对的。"死亡仅在呼吸间。

《亲友书》中也是这样讲的[57]：我们晚上睡下去后，第二天早上能醒过来没有死都很稀有。有些法师把这句解释成开悟很稀有，其实不是这个意思。

有些死亡无常修得很好的人，晚上睡的时候，做好噶当派大德那样把碗扣下[58]的预备，"我肯定会死吧。"第二天早上醒过来后，"昨天晚上我没有死，很稀有！"就欢天喜地地站起来了。死亡无常真的修得好就会这样，因为的的确确死缘那么多，生缘非常少。

龙猛菩萨在《中观宝鬘论》中也说过："死缘何其多，生缘何其少，彼等亦死缘，是故恒修法。"在世间中修行，死缘多如繁星，而生缘寥若晨星，即使有些人为了生存，吃饭、穿衣、吃药，却意外死亡；有的四处去挖野菜，食后中毒而死；或者原以为是生缘，把房门关好而烧煤取暖，结果煤气中毒，早上起来有的人死了，有的人奄奄一息，等等，各种情况不

[56] 《四十二章经》云："佛问诸沙门：人命在几间？对曰：在数日间。佛言：子未能为道。复问一沙门：人命在几间？对曰：在饭食间。佛言：子未能为道。复问一沙门：人命在几间？对曰：呼吸之间。佛言：善哉，子可谓为道者矣。"

[57] 《亲友书》云："寿命多害即无常，犹如水泡为风吹，呼气吸气沉睡间，能得觉醒极稀奇！"

[58] 按藏族习俗，只有死去之人才会有人把他生前用的碗扣在他枕边。噶当派格西睡前把碗扣下是因无常修得好，不知第二天能否醒来再次用碗之意。

一而足，这就是生缘变成死缘。

我们什么时候死，提前不知道，如果像噶当派、宁玛派的有些大德一样，经常修死亡无常，对世间八法等非法行，就会自然而然失去兴趣，不会觉得很有意义。产生非理作意的时候，如果能想起死亡无常，想到："在世间活多久都是未知数，此时的所作所为根本没有意义。"则会即刻断掉非法行，修行的力度立竿见影。

因此，真正修行时，不要说大话，不要报个念诵的数目也非常夸张，将自己的修行四处宣扬。有些人在媒体等公众场合言说神通，有些人为了吸引别人说虚假之语，实在没有必要。希望大家今后做什么都如理如实地做，否则就像所谓的泡沫经济一样，一旦通货膨胀，暴露无余，一无所有，"风"一吹就破灭了。

修行人平时自吹自擂："我证悟了禅宗如何高深的境界，我已经得到了大圆满某某法的清净传承，一切都不执著，全是'应无所住而生其心'，如梦、如幻、如泡影……"一旦遭遇切肤之痛，家人死了、身体病了，或者医院下病危通知的时候就大惊失色，原来如梦如幻等的境界全都荡然无存，这是非常可笑的事情。

所以，如果经常修行死亡无常，修行的力量和加持就会非常强大。我以前也讲过很多关于无常方面的修法，这样会不会很悲观呢？不会悲观，大家一定要清楚，悲观跟出离心有天壤之别。

世间人的悲观是好也罢，坏也罢，都无法提起一种心力来。但是如果生起出离心，知道了万法无常，

就会做有意义的事情，凡是对人类、对自他、对所有众生均有益的事情他都会做，他觉得这个机会难能可贵，迫不及待要去做，而且对无意义的事情，会兴趣索然。我听某院校里的人讲，很多人对佛教，只知其一不知其二，一知半解的人经常断章取义地引用个别教证，作为自己懒惰的借口，这是不合理的。因此说悲观与出离心完全不同，大家不用担心。

这是讲到死亡不定，我们应该尽量行持善法。

死晨谁亦不能救，独立自主当日瓦！

即使是富甲天下、位高权重、名声远播、眷属圆满、亲朋辄至，全部具足，最后离开这个世间的时候，还是谁也救不了。我们愚痴地认为财富或朋友会对自己有用，暂时来讲，依靠这些可以完成一些事情，但从究竟上讲，仍然无法帮助到你，尤其是死亡到来的时候。

《宝积经》中也讲过“若堕恶趣无法救”，在你堕入恶趣的时候，父母、亲人、朋友，无论何等身份的人都无法援救。因此首先应该学会独立自主。

人生走到尽头，真的很可怕，做很多准备，也没办法救护。很多人在生活中喜欢习惯性地依赖别人，“你一定要管我、关心我，如果你不理我、不帮助我，我就没办法生存。”其实生死险道，都是独来独去，虽然需要大家帮助，这在名言中可以承认，但是一个人真的生病了，即使病得要命、辗转反侧，别人也都爱莫能助。

前一段时间，有一位老师在一家医院里病得特别

厉害，好像是血管爆裂，她实在是痛不欲生，一直撕扯自己的头发，但是她的丈夫和医生，除了在旁边看着也都无能为力。

朋友没办法，金钱也没办法，有些人死的时候有好几个亿，但是也于事无补。有些人活着的时候就被关进监狱……最近新闻里说有一个人因贪污，从他家里发现一亿多元钱，被抓之后，相关的调查组把他的钱全部收缴，在一家银行用十六台点钞机来数钱，结果烧坏了四台，因为钱太多了。

我在想：人类确实需要智慧，否则在活着的时候会做很多不明智的事情，死时更是如此，一直积累有何用处？大多数有钱、有权的人，根本没有想到自己总有一天会死，拼命地占有财富、地位，结果都用不上，这些都是人类当中不被赞叹、极其愚痴的事情。反过来说，我们怎样独立自主呢？活着的时候就应该学会修无常，修无常对死后的利益非常大。

释迦牟尼佛在《涅槃经》中说："如诸迹中象迹为胜，于诸想中，无常想为胜。"以前《前行》中也引用过[59]。意思是所有的足迹中，大象的足迹最为圆满、庄严，而所有的修心法中，观修无常的功德最大。

修无常非常好，所以，噶当派的很多大德，经常把一生中修行的核心放在修无常上，这样可以独立自主。我经常想：学佛的人，不管遇到什么，都应该有独立自主的能力，生前就修持中阴时的观想方法，提前做准备。日常生活中也不应该像普通世间人，稍微

[59] 《大圆满前行》中云："如众迹中，象迹为最，佛教之内，所有修行，观修无常，堪为之最。"

遇到一点痛苦就怨天尤人，每天要么活在一种杞人忧天的状态当中，要么活在根本不现实的欲望之中，生存得非常可怜。

总而言之，我们一定会出现无常，无常出现时，即使喊破喉咙，“医生救救我、亲人救救我。”或者寻找其他方法，但是谁都救不了，对此应该心知肚明，因为死亡魔军确实特别可怕，谁也抵抗不了，谁也控制不了这样的局势。人生就是仅此而已，提前学会无常，会有一定的修行能力。

表面上看，死亡无常会令人痛苦、伤心，实际上懂得这些道理之后，就像个别人所说，如果在学校里、在生活中，有无常教育的话，人生中遇到的很多问题会容易面对，能想到：以前老师给我讲的课中有一课叫做无常，无常现在已经显现在我的身上。

一次我在成都给年轻人开示预防艾滋病的知识，开了七天的研讨会，当时省藏文学校有个老师这样讲的，说他们学校里有一个女孩子，毕业找到工作后不久，好像因为生孩子而死，但是临死之前她对死亡没有一点恐惧，她说：“在学校里很多老师给我讲过死亡无常，所以我现在一点都不怕。”她是刚毕业不久的一个特别普通的人，在死的时候非常淡定、安详，而且很有把握。如果很多人面对死亡时都能如此，那在面对世间的悲欢离合或者爱别离苦的问题时，我觉得应该容易得多。

人确实很需要教育，如果教育得好，很多问题会迎刃而解。为什么讲经说法很重要，尤其对现代人来讲，的确特别重要，否则死亡到来，有些人是

很可怜的。

前一段时间，有几个日本人跟我说，日本辞典里多了个“孤独死亡”的词汇，很多老年人跟外界断绝联系，而且孩子对他们也不闻不问，五六年连一个电话都不打，所以，他们不得不收录了一个叫做“孤独死亡”的新名词。

我们这个社会已经变成这样，有些人是特别伤心而死的，尤其是个别的新闻里讲，中国每年大概有55万人，因突发心脏病猝死，据说男性居多。韩国、日本、中国在生活方式上比较相同，家庭管理等方面压力过重，很多人因压力过大而死，或者是过度劳累而死。此时如果我们懂得佛理，懂得因缘聚合的关系，一定会延长寿命。

有些人经常吃长寿丸，不知道这样能不能长寿，也许能，也许不能，商业广告，真假难辨，我也不敢确定。果真想长寿，应调整自己的心态，这是最好的长寿秘诀。对名言中万事万物的现象心知肚明，对胜义中的真相也有所了解，尤其是无常、业因果等，是非常重要的知识。不但在理论上了解，如果能多多少少身体力行，我觉得从人生观的角度讲也是非常有用的。

犹如日落之阴影，死魔不停步步至，
迅速逃彼当日瓦！

就像太阳落山的时候，黑色的影子逐渐逼近，同样，每过一天、一月、一年，死亡魔众也在一步一步地不断向我们逼近。

死亡非常容易，很多人喜欢说“生日快乐”，其实生日是往死日的方向又接近一年，以后应该把“祝你生日快乐”改为“祝你死日快乐”，立即把蜡烛吹灭，似乎也预示着生命像烛火一样脆弱，一吹就灭了。其实这种做法缘起很不好，本来生命像烛火一样美妙，但是用外缘的风一吹，“噗——”，然后大家就开始鼓掌，“噢，死了。”（众笑）是不是这个意思？不是吧？怎么解释？每次别人给我过生日的时候，我都觉得我会不会要死了，死了以后，生日蛋糕也如同老鹰吃尸体一样马上分掉了，一会儿就什么都没了。开玩笑，不是这样，应该用另外一种方式来解释。

当死亡越来越近，应该尽快逃避，怎么逃避呢？其实整个三千大千世界，也找不到不死的地方，无法逃避，此处所谓的“逃彼”是指获得无死的果位。米拉日巴尊者说[60]：他最初害怕死亡，跑到山里整天修死无常，最后获得了无死本位的坚地。当时释迦牟尼佛也是看到生老病死的现象后，才想寻找无死、永恒的解脱。

我们也要寻找真实永恒的解脱，因为每过一天就离死亡更近，而且任何人都无法避免或逃走。我觉得人有时候非常愚痴，每天都更接近死亡却习以为常，就像屠宰场的牛，它也不知道自己即将面临什么。

《入菩萨行论》中，寂天论师这样讲：“渐次杀吾类，汝岂不见乎？然乐睡眠者，如牛见屠夫。”人们逐渐、次第地会被杀掉，难道你还不知道吗？你还

---

[60] 《米拉日巴尊者道歌集》中云：“我惧无常死法故，来此专志习禅观，勤修无死心本性，已证精要实相义。”

很安然地睡着，早上七八点钟，已经上课了，你还在床上打呼噜，这样天天睡懒觉，跟屠宰场的牛毫无差别了。你看屠宰场的牛，屠夫已经拿着利刃来到它面前，它仍然用欢喜的眼光看着屠夫，根本不知道马上要被杀掉，非常可怜。所有人也会逐渐被杀掉，死亡阎罗非常可怕，一个都不会放过。

一想起这些教言，就会感慨寿命的不长久。我经常帮学院或学校盖钢筋水泥的建筑物，被那些工人告知它们能支撑多少年的时候，“噢，这个很结实，但是我的生命、我的身体不是那么结实。”我自然而然会产生这样的想法。

每个人身边所发生的事情可以说明，如果在生活中用上无常的理念，修行一定会增上，晚上不会长时间地睡觉，白天也不会特别散乱，一定会想：“我要好好修行，那么难得的人身，如果在无意义中耗尽，太可惜了。”前辈的大德们都有这方面的提醒。

去年花好明年枯，身不可靠当日瓦！

去年开的花，不管是菊花、梅花、木兰花哪一种花，当时美妙绝伦，可是它的寿命不可能很长，到了第二年，都会枯萎凋谢，连一点踪影都留不下来。

花已经谢了，人也已经变了。身体并不可靠，不要认为身体很可靠、很重要，每天都化妆、打扮，甚至整容。本来鼻子很小，想多填一点，里面用乱七八糟的东西垫上，鼻子就高了。本来脸上布满皱纹，通过一种方便方法，脸上一点皱纹都没有了。本来头发是黑色的，最后也变成……有千奇百怪的现象。

从世间的角度来讲，我也觉得佛教徒不做任何打扮和妆饰是不合理的，有必要的时候，自己也没有特别执著，为了弘扬佛法，可以化点妆，这是特殊开许的，因为要度众生。但是对身体特别贪执是没必要的，因为身体就像花一样容易枯萎，曾经青春美满、身强力壮之人，过了几年就完全变了。

我有一次遇到一位十年都没见过的同学，刚见面我就说："哇，你老得很厉害。"结果他也是这样想的，我们两人异口同声，话音刚落两个人都笑起来了。因为过了很多年都未见，彼此的变化一望而知。

原来邓丽君唱"好花不常开，好景不常在"，现在她自己也离开了。就像这样，世间中所有的花也好、人也好，还有人与人之间的感情，都会变化，但如今我们的观念是不能有变化，有变化就非常痛苦、伤心，这说明不懂无常。

我知道很多在家人经常吵架，家庭不和睦，原因就是"你以前对我特别好，现在为什么对我不好？"这是没有任何理由的，以前是以前，现在是现在，用以前的理由，三相推理[61]不成立。

因此，身体是不可靠的，人与人之间的关系也是不可靠的，唯一可靠的是什么呢？应该说希求解脱是永恒的，这一点是事实，并非是佛教徒的虚夸。比如佛教的慈悲心是无私地饶益，它是人与人之间所能结成的最好关系，这样无私的关系恐怕很多人不会建

[61] 三相推理：因明术语。宗法，也叫有法，指要说的主题；所立，是给这个主题下一个结论。这个结论是否正确，要从能立因在宗法上是否成立、同品是否周遍、异品是否周遍三相或三义齐全的推理，进行论证做分析来观察。如柱子无常，所作之故。

立，这样一来，大家修无常非常重要。

活时纵然如天子，死时魔军极恐怖，
此幻身欺当曰瓦！

活着的时候，纵然身体像天子、天女那样美妙庄严，谁都艳羡敬慕，但是死后放上几天，谁见了都望而生畏、无法面对，就像魔军来到你的面前一样感到恐怖。所以，身体会欺骗自他，并非永恒。

如果身体真是永恒，谁都可以爱护它，但是身体只不过像《四百论》里所讲，我们为了修行，暂时可以把它当作船只来方便使用，但如果想要永恒的保护它，没有实在的意义。

因此，米拉日巴尊者也说[62]，可怕的尸体其实就是现在的身体。我们经常说尸体好可怕，到了尸陀林，看到尸体都很害怕，其实活着的身体跟死后的身体本无区别。

寂天论师在《入菩萨行论》中也讲到[63]，只区别于心识和气息的运行是否存在而已，实际上没有差别。

活着时有各种衣服妆饰，自己也觉得自己的身体宛若天人，但是在死的时候，再可爱的身体也没有什么可喜欢的。身体的根源就是三十六种不净物，因此，对身体太执著是一种欺惑，世间人大多如此，对此我们也理解。但是你再怎样保护它，到一定的时候它都

---

[62] 米拉日巴尊者云："见而生畏之尸体，本为现在之身体。"

[63] 《入菩萨行论》中宣讲断贪女身本体不清净的颂词云："若谓喜彼肉，欲观并摸触，则汝何不欲，无心尸肉躯？所欲妇女心，无从观与触，可触非心识，空拥何所为？"在此处引用仅取其心识存在与否本无差别之意。

会离开你，那时所谓的身体就再也不复存在了，此后在中阴也许有所了知，“原来我特别执著的身体现在已变成这样。”或者你身边的人，看到你特别爱执的身体已经变了样。

佛陀在很多经典里提到这个公案：有一个女人，她对丈夫的身体特别执著，她的丈夫都已经变成骨架，她还到哪都抱着，后来有个修行人救度了她[64]。我们有时候执著自己的身体，有时候执著别人的身体，但不管怎样，所执著的身体，到最后都了不可得。

当年我父亲死后，我也去了尸陀林，大概只有半个小时，尸体就被秃鹫吃完了，我也没有特别伤心，只是一直看着，后来一群秃鹫往山上走了，有一只秃鹫是最后飞的。诺巴堪布说：“现在我们走吧！”（因为我们当天要赶去多芒寺）我说：“等这只秃鹫飞到不见踪影的时候再走吧！”它在空中盘旋了几次，最后飞得难觅踪迹。我当时心里想：我从小一直执著的父亲的身体，再也没有了！直到最后一只秃鹫带到高空中而消失，再也没有了——

当时有一种很深的无常感。其实不仅仅是他，所有人都会这样，我在车上一直想，无常就是这样的。

后来包括上师如意宝圆寂，还有身边其他的上师、亲人圆寂，每发生一件这样的事，对自己都是无常的警示和策励，又上了一堂课。

有时候人很愚痴，活着时根本不想无常何时到来，身体到底是什么样的物质，尤其现在的世间人，

---

[64] 全文详见《显密宝库 12-释迦牟尼佛广传·白莲花论》，第九智慧品中《革夏巴救度沉迷情欲者》。

完全不考虑。有时候看人类很有智慧，可以跑到月球或其他星球上去研究，但是反而对自己的身体和心的认知遥不可及。很多非常有智慧、对人类社会有贡献的人，遇到自己生病、死亡的时候却措手不及、苦不堪言，这是人类的迷茫之处。

市客买卖即分散，友伴必离当日瓦！

在生意往来的市场中，有许许多多的商人聚集在一起，有些商人交易之后，各自成办自己的事情而立即离开，有些居住一两天而离开。同样，世间的亲友也是如此，你的家人、佛友，还有伴侣和友伴，各种因缘积聚之后会相聚在一起，但终将分离。

我那天不是讲过一个故事吗，有人到佛陀那儿去的路上，看到一个人死了，他的父亲没有在意，又看到这个死去之人的母亲、姐姐、妻子、仆人，每个人都讲了无常的比喻，他想不通，觉得这些人异常冷漠，后来到佛陀那里，佛陀开示了无常的道理，他也获得了圣果。

有些人知道伴侣之间分离的道理，有些人不知道，有的是生而分离，由于各种各样的因缘。比如说很多在家人，结完婚马上要离婚，离完婚又立即复婚，之后再离婚，如同儿戏，这也是一种因缘。同样，同学聚会后，也会很快离开。

无垢光尊者在《窍诀宝藏论》中讲[65]：“良善的道友，本来不想分离，但是一定会分离；贤善的上师，

[65] 《窍诀宝藏论》云：“贤善上师虽欲恒不离，听受正法然却定别离；善良道友虽欲恒不离，和睦相处然却定分离。”

本来不想分离，但也一定会分离。”等等。所以，世间中很多特别好的缘分，本来不愿意离散，但是到一定时候都会散的。

很多人常喜欢对身边的人说：“你不能先死，我们一定要一起死。”他们经常到各个地方发这样的誓愿，但除非是一起跳河，除此之外也没办法。实际上每个人的因缘都不尽相同，有些人很想永远依止善知识，但因各种因缘很快就离开了，有些人想跟父母永远和睦相处，很快也离开了。尤其是现代人，死去的暂且不说，活着的时候，分离的因缘现前也特别简单。

出家人独来独往，生活自由自在，这方面的纠葛、纠结、痛苦应该少多了，基本上没有。但作为在家人，因缘不能随意中断，比如稍有争吵就马上离开部门、离开单位或离开家庭，所有的事情都放下来。不要因为一句话或一件事就轻率决定，尤其是较大的事情，这是做人的基本准则。

我遇到很多这类事情，觉得这些人太愚痴了，别人说你一句又怎样？别人骂你一句又怎样？别人在一件事情上欺骗你，又能怎样？

很多人说：“他说我肯定不行，已经侮辱了我的人格，我以后再也没办法……”就像破了密乘戒，过了三年不能恢复一样，“他怎么侮辱你的人格？”“因为他说：‘我不信任你！’这样不信任，我为什么还要呆在这里？”不信任也可以，世间中信任和不信任时常发生，有时候自己对自己都不信任。我就经常不信任自己，为什么呢？有时候觉得自己记性很好，可是一会儿就忘了，糊里糊涂。有时候又觉得自己的智慧

还挺不错，不是那么糊涂。

根登群佩也说，从小到大我们的心态换了无数次，所以，当下的观念无可信任。我觉得这句话说得很对。对无常有所理解，在生活中很有帮助，佛法对我们的生活的的确确带来很多方便和利益。

第八课

以上讲到了人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚，还有依止善知识等教言，虽然没有分科判，零零散散的，但也讲得很清楚了。

之前也讲了世间的友伴就像市场上的买卖交易者一样，不会长久聚集，总有一天一定会离去。佛教徒在某个环境中聚集，比如说在喇荣佛教大学或各个中心，共同学习、获得法益，就像商人一样，我们得到佛法的“买卖品”后，也会分别回到各自的地方，继续做对自己或对众生有利的事，分离是一定会发生的自然规律，这一点要谨记。

世间很多痛苦都来源于分离，父子分离、夫妻分离，或者人与金钱分离，之后感受不同的痛苦，我们应该学会面对。常有人跟我讲：“幸好我学佛了，否则面对某某事情我肯定垮了、倒了。”这也是事实，学佛的确能起到振作精神的作用。

堆积假人定倒塌，今创无离当日瓦！

人身无常，就像堆积的假人。人们经常用石头、木头等堆积出一个虚假的人，披着人的外衣，让它保护田野抵御猛兽的侵袭；但它毕竟是暂时堆积的虚假事物，没有什么实质，很快就会倒塌下来，不可能长存。同样的道理，财富终会耗尽，青春终会消失，地位也终会化为乌有，诸如此类，包括自己的身体，都是无常的。

所以，从现在起，一定要创造一个永恒的缘起，

也就是创造不离，不离什么呢？了脱生死、获得无上圆满正等觉的菩提果位，它是永恒的快乐与智慧。我们从现在起应该思维，世间的一切都没有真正可依赖、可信任性。有些人把信任交付给亲朋，有些人把快乐依赖于金钱，等等，但是这些价值观有一定成分的不可靠性，对于这一点，人们因为盲目并没有懂得。

因此要知道，很多东西就像堆积的假人一样没有可信之处，我们应该寻找一个永恒的真理。如果没有懂得这样的道理，当你离开这些时就会非常痛苦、忧愁，比如亲人的去世，钱财的散失等等，这种现象相当多。我经常想：如果人们从小就在这方面有良好的教育，虽然他心里会痛苦，但是不会那么难以忍受，会有一种应对的方法。

记得在《法句譬喻经》中有一个故事[66]，佛陀在世的时候，有一个婆罗门，他有一个十四五岁的女儿，这个女孩子的相貌、智慧无人能及，在整个国家也是令人羡慕的。但是却突发恶疾，没过多久就离世了，她的父母悲痛欲绝，父亲因为思念女儿，忧思至极，已经发疯，四处流浪漂泊。

后来有人把他介绍到佛陀那里得加持，他到了佛陀身边就清醒过来，便开始讲述自己的痛苦，“我没

[66] 《法句譬喻经》云：“昔佛在舍卫国祇树给孤独园。为诸弟子说法。时有梵志女。年十四五。端正聪辩。父甚怜爱。卒得重病即便丧亡。田有熟麦为野火所烧。梵志得此忧恼愁愦失意恍惚。譬如狂人不能自解。传闻人说佛为大圣天人之师。演说经道忘忧除患。于是梵志往到佛所。作礼长跪白佛言。素少子息。唯有一女。爱以忘忧。卒得重病舍我丧亡。天性悼慇。情不自胜。唯愿世尊垂神开化释我忧结。佛告梵志世有四事。不可得久。何谓为四。一者有常必无常。二者富贵必贫贱。三者合会必别离。四者强健必当死。于是世尊即说偈言 常者皆尽 高者必堕 合会有离 生者有死 梵志闻偈心即开解。愿作比丘。须发自堕即成比丘。重惟非常得罗汉道。”

有其他孩子，只有一个女儿，这个女儿也非常可爱，可是她离开了，我现在活在这个世界上没有意义。”（就像现在的世间人，有些是父母死了很痛苦，有些是儿女死了很痛苦，家人死去都会痛不欲生。）

这时佛陀给他讲了类似“高际必堕”等[67]四句偈颂。“世间中有四种法则你明不明白？”他说：“一直比较模糊，不明白。”佛陀说：“我给你讲。

“第一个：常者皆尽，所有人们在分别念中所认为的常有的物质，根本不存在，一切均是无常；

“第二个：高者必堕，高位也好，财富也罢，到最后全部都会堕落、衰败，化为乌有；

“第三个：合会有离，凡是聚集在一起的事物，不管是家人、亲朋，或者世间组织，一切最后都会离开；

“最后一个：生者有死，有生必定有死，任何人也没有办法离开死亡的本性。”

佛陀讲了这四点之后，这个婆罗门完全通达。当时的人，听佛陀讲一个教言也可能马上通晓，不但字面上理解，而且获得圣果；但是我讲完公案，你们不但得不到圣果，有时候反而睡着了。

世间很多事情，不是因为我们很悲观或有意贬损世间显现，而是事物的本性就是如此。我经常想：在所有知识中，佛法确实很伟大，为什么呢？它用浅显易懂的语言将人们的内心、世间的外境，一切的一切说得淋漓尽致，因此我经常对本师释迦牟尼佛的智

[67] 在《前行引导文》中讲“生际必死、积际必尽、合久必分、堆际必倒、高际必堕。”

慧、悲心和能力，自然而然生起极大的信心。世间中不管你将自身和外境吹嘘得再好，它都是虚妄的。名言中佛教也有《赞佛偈》《三宝歌》，包括佛陀在世的时候，显现中所有的美好从来没有否认过，麦彭仁波切在《中观庄严论释》中也说[68]，任何中观宗没有一个破显现的。显现分好的显现和坏的显现，但是这些显现不一定是正确的。

世间人认为，只要显现，这个法就是稳固的、正确的，但是用智慧观察可以发现，虽然世间上密密麻麻那么多人，可他们每天都在追逐什么呢？就是虚妄不实的梦，很多人苦不堪言，这就是没有懂得世间的真理。

心鹫终究必飞翔，今要越险当日瓦！

心的老鹰或是秃鹫，必定会离开身体，于高空中飞翔。老鹰飞到高空的时候，悬崖、峭壁、森林等都不会对它造成障碍。同理，作为修行人，心识一旦离开身体，千万不要贪恋财物或人等，不要被它们所纠缠，同时也不要被中阴的各种迷乱现象束缚，就像大鹏飞翔一样，完全遵循前辈大德们的成就和解脱，前辈大德们，有些往生极乐世界，有些前往其他的清净刹土。希望大家从现在开始修一个不退转的法，远离一切忧愁，获得生死自在，免受世间众多怖畏。

在佛经中也有这样的公案[69]，当时佛陀居住在舍

---

[68]《中观庄严论释》中云：“我于显现性，实法未遮破。”

[69]《法句譬喻经》云：“昔佛在舍卫国精舍中，为诸天人龙鬼说法。时国王波斯匿大夫人，年过九十卒得重病，医药望差遂便丧亡。王及国臣如法葬送，迁神坟墓。葬送毕讫还过佛所，脱服跣袜前礼佛足。佛命令坐而问之曰。王所从来衣粗

卫国，波斯匿王的太夫人，即他的母亲离开世间了，离开时已九十有余，他特别痛苦。（不像现在有些年轻人，父母病了也漠不关心，死了也置若罔闻，完全无动于衷。）他当时虽然是国王，但特别孝顺，直到把母亲葬入坟墓，把所有后事处理以后，仍旧很伤心。后来到了佛陀那里，他讲到："我最爱的人离开以后，心里很是伤心痛苦。"佛陀说："没有必要这样伤心，你知不知道，世间中有四大怖畏？"

国王不知道，什么是四大怖畏？实际上就是生老病死，这是最可怕的。

首先，人降生到这个世界的时候很痛苦，虽然很多人已经忘记具体的情形，但是当时母亲的痛苦、自己的痛苦，就像《前行》中讲的一样，非常可怕；第二个，人生病的时候也很可怕，这一点我深有体会，有时候微感小恙，整个身体都没有力气，做事情也没有能力等等，有很多痛苦和怖畏；第三个是什么呢？就是人的老，随着年龄的增长会衰老，很多人口头上说"我老了也没有什么，老就老吧，老修行人很好"，但其实除了极个别的修行人以外，多数人都会说"我已经老了，几年前刚来的时候身体很不错，现在不行了"，有很多的怖畏和痛苦；最后最可怕的就是死亡。

佛陀最后讲到，应懂得生命无常之理，离开世间

形异何所施为也。王稽首曰。国大夫人年过九十间得重病，奄便丧亡。遣送灵柩，迁葬坟墓，今始来还，过觐圣尊。佛告王曰。自古至今大畏有四。生则老枯，病无光泽，死则神去，亲属别离。是谓为四，不与人期。万物无常难得久居，一日过去，人命亦然。如五河流昼夜无息，人命驶疾亦复如是。于是世尊即说偈言。如河驶流 往而不返 人命如是 逝者不还 佛告大王，世皆有是，无长存者，皆当归死，无有脱者。往昔国王诸佛真人五通仙士亦皆过去，无能住者。空为悲感，以殒躯形。夫为孝子哀愍亡者，为福为德，以归流之。福佑往追，如饷远人。佛说是时。王及群臣莫不欢喜忘忧除患，诸来一切皆得道迹。"

之后，生命永远也不会重来。佛陀说：“如河驶流，往而不返，人命如是，逝者不还。”江河奔流，不可能倒流，同样，生命离开之后，也不可能重现世间，除非转生到下一世，但已不是原来的模样。

就像全知龙钦巴尊者在《窍诀宝藏论》中讲的那样，死后不像如今这般安详，会发生翻天覆地的变化。死亡确实很可怕，如今特别执著的事物到时均无法带走，当死亡来临的那一天，整个世界焕然一新，这是多么可怕的事情！

我们搬家的时候，搬几样东西都会觉得很累。昨天我看到有个道友在搬东西，大大小小有七八件，有些挂在脖子上，有些在背上，我一方面笑，一方面觉得他好累、好痛苦。人离开世间的时候，所有的东西全部都会留在这里，包括你的房子、银行卡，乃至你的身体，全部都要放下，随着你的业力离开此世，变成另外一种众生，换了一个崭新的世界。

无常就是这样，人生就是这样，谁也没法逃避，除非获得解脱，认识心的本性，到中阴通过自明觉知，就可以前往清净刹土。所以，现在就应具备越过生老病死痛苦悬崖的窍诀和能力。

修行人跟世间人不同，至少可以修往生法、修中阴法，以及闻解脱、系解脱等等，通过这种力量，临死时跟其他人完全不同，自己会胸有成竹。虽然该做的事情也要做，但是更重要的是，从现在开始，大家要修一个死亡时不会后悔的法。

于恩父母六道众，应修慈悲当日瓦！

下面开始讲大乘方面的法。

作为修学大乘佛法的人，应将具有无比恩德的今生父母为主的六道轮回一切众生，当作修持慈心和悲心的对境。

我们自认为是大乘佛教徒，究竟是不是，对平时的言行举止应该详加观察。怎样观察呢？观察自己是否具有慈悲菩提心，对一切众生是否有慈爱之心。就像《经庄严论密意疏》种姓品里所讲[70]，有些人最初就是大乘种姓，看到可怜众生，悲心油然而生；有些是后天培养，虽然以前对众生没有悲心，但被善知识、道友和环境改变，对众生也生起悲心。

不管怎样，如果你承许自己是一个大乘种姓的修行人，就一定要对众生有慈爱之心，这不光是口上说说，每个人不但要在内心修持，还要在实际行动中身体力行的体现出对众生的菩提心。

比如汉传佛教特别强调吃素，这很重要，现在藏传佛教也非常强调，尤其是佛学院的汉族四众弟子，基本上都吃素。有些人只不过到没人看到的地方偷偷吃一口肉，左顾右盼，像做贼一样，这也在所难免，尤其是有些在家居士，吃纯素有一定的困难。但请不要认为这只是一两个堪布强调的原因，怕不吃素他们不高兴，这不是个人高不高兴的原因，而是大乘佛教所提倡的行为。

这样做的成果是什么呢？比如今天经堂中在座

[70] 麦彭仁波切著的《大乘经庄严论密意疏·胜乘甘露喜宴》引用《广释》中说："菩萨种姓者首先入大乘为自性住种姓，菩萨种姓者入声闻乘，因善知识而再入大乘，为真实修种姓。"

的每个人都吃肉，那要杀几头牦牛才够吃一顿饭？你们想一想，如果吃猪肉，恐怕杀几头猪都不够吃一顿，但这么多人长期吃素，对生命的保护自不必说。

大家知道，人类吃的是什么？是众生的生命。不过现在佛教徒的数量越来越庞大，如果大家都提倡和弘扬吃素的理念，直接或者间接不用那么多众生付出它们最宝贵的性命，自然而然保护了生命，这不是小问题，是非常重要的事情！

同时也强调放生等行为。做重要的事情，做非常有意义的事情时，不要管别人怎么看待，别人说什么、想什么，我通常不以为意。有些人常说："我得吃肉，否则身边的人对我有看法。"其实在重大的问题上，即使别人有看法也无所谓，小的事情上才要尽量维护别人的心，这也是必要之举。因此在这些问题上，希望大家统一。

包括学院的个别上师，到汉地城市中，也没有在佛教徒中弘扬吃肉之举，只是自己悄悄的在个别有缘弟子前吃，对这方面比较重视。

从生理学的角度讲，有些人认为人类是吃素的动物，也有些人认为，人类既是吃荤也是吃素的动物，众说纷纭，但这些都不重要，人本身该吃素还是该吃荤，是什么样的动物都不是关键，关键是如果这么多人吃动物的肉，这些动物直接受到生命的威胁，这是非常直观的事实，不用在理论方面探讨。放眼望去，大家都吃肉的结果会变成什么样？这时应该想起慈悲心，即使对一个有情修慈悲心都有非常大的功德。

《本事经》里讲："于一有情所，能修慈善心，

其福尚无边，何况于一切。”于一个有情修持慈悲善心的功德都是无边无际的，更何况缘一切有情来修，所生福德更不用说了。因此大家一定要通过这种方式来修慈悲心。

于仇怨敌业感众，弃猛嗔心当日瓦！

人们看到一切仇恨的怨敌，是众生自己前世的业力感召而形成的。比如说美国的敌人，是美国人造业后变现的，德国的敌人，也是德国人造恶业后，在他们面前现前的。同样的道理，比如我跟某个人吵架，自他心里都不高兴，这是由于我们各自的业力现前，而变成了彼此不满的人。我们要知道，就像嘎达亚那尊者的公案[71]里所讲的一样，世间的很多亲怨关系，都跟前世密不可分。

另外，对具有前世仇怨的人，一定要舍弃猛厉的嗔恨心。从人类的历史上看，不管是个人还是集体，依靠嗔恨所做的事情，如人类历史上发生的第一次世界大战、第二次世界大战……世界上发生过无数次战争。这些发动战争的人，当时觉得很有意义，但从长远来看，如今人们回顾历史，都觉得他们真的很可怕、很恶劣、很血腥，自然而然得出这样的结论，根本不可能像用慈悲心发起的活动一样拥戴。

所以，从个人而言，在以后的生活和修行中，也

[71] 如《大圆满前行》中云：“从前，嘎达亚那尊者前去化缘，看到一位施主怀里抱着儿子，在津津有味地吃着鱼肉，并用石头击打正在啃骨头的母狗。尊者以神通观察，发现那条鱼原本是施主父亲的转世，那条母狗正是他母亲的转世，前世杀害自己的仇人转生为他的儿子来偿还宿债。如此洞晓之后，尊者说了这样的偈颂：‘口食父肉打其母，怀抱杀己之怨仇，妻子啃食丈夫骨，轮回之法诚稀有。’”

应该尽量舍弃嗔恨之心，因为嗔恨心会毁坏自他，而且依靠这样的心态，所抉择的事情大多是错误的。

佛教徒在说话和处理问题时，如果有密意和意趣则另当别论，除此之外，运用温和的语言是比较适合的。本来可以心平气和处理的事情，你非要怒气冲天地谩骂别人，态度越来越恶劣，致使自己心里也不舒服，很痛苦，这些都是生活中容易发生的。希望学完此论之后，原来嗔恨心很严重，听到别人一句刺耳的话就反唇相讥的人，现在要在生活中尽量改正。

人的恶行是可以改正的，就像奔公甲的传记里所讲的，以前奔公甲在家的时候，腰上别着好几个长短不一的刀子，但他出家以后，不要说刀，任何武器都不需要，却一个敌人都没有。因此，一旦调伏了自心，曾经特别凶狠霸道、人们都不敢靠近的人，也会完全改变。

佛教徒学习了《入菩萨行论》等大乘佛法之后，应该改变心态。比如说有些居士经常跟家人吵架，此时应该想到这就是自己前世的业力而变现的。能从业力上观想是最好的，如果实在来不及这样对治，你就稍微按捺一下，安住一会儿，也许嗔恨心不到五分钟就会转变。一般来讲，人在气头上所做的不明智之举会后悔一辈子，这种现象比比皆是。因此，作为受过大乘佛教熏陶的人，内心宽广很重要。

今年学院藏族喇嘛的有些负责人，别人说任何语言都能承受，面不改色，我心里很安慰。以前学院的一些负责人，我很想批评，但是不敢直言，一旦他无法接受，以后要么耿耿于怀，要么当场特别痛苦，觉

得在众人面前颜面尽失。现在因为他们经常组织因明辩论，你跟他直言不讳，他反而很高兴，以后也不会记得：“你那天那么多人当中批评、羞辱我，我永远抬不起头来，我耿耿于怀，以后有机会要报仇。”他不会这样，好像内心完全调柔了。

我想：汉地很多在家人经常为一些小事吵得不可开交，以后他们应该学习因明的辩论，要学《量理宝藏论》《释量论》《集量论》等等，“量学”学上十年八载，让他们吵架也吵不起来，这样好一点。

嗔恨心真的很可怕，一旦人的内心变得宽阔，周围的人也不会那么害怕和担忧。相反，在有些心胸狭隘的人面前，什么都不能说，说话的时候特别紧张，需要察言观色，害怕他们生气了、哭了、接受不了而自杀了。我经常遇到一些道友对我说：“你千万不要在某某面前说，不然他接受不了，这个人是受过伤的，受过刺激的……”

以上讲的是抛弃猛厉嗔心的重要性。

依诵经咒净语障，断庸闲谈当日瓦！

依靠诵经、诵咒，能断除无始以来绮语、恶语、离间语等语言障碍，甚至诽谤圣者、违越盟誓等依靠语言造的罪业，也可以通过念诵经咒来忏除。想要获得解脱，身体、语言、内心的障碍都要遣除，语障可以通过念诵百字明来遣除，像华智仁波切的上师如来芽尊者，念了一千万遍百字明，念如此庞大数目的百字明并非易事；还有莲师心咒，在华智仁波切的传承中，动辄都是一千万遍以上。一千万遍莲师心咒，我

希望在座的道友也能完成。

修行人应经常手持念珠或计数器，我知道学会的道友们在上班的时候也念咒，虽然在单位里不方便拿念珠，但是用计数器也很好，生活中很需要一种表示。

那天有一个道友跟我说："您的任何一张照片里，都有那串大大的念珠。"我说："我那串念珠是上师加持过的，我想上师加持过的东西，除非是丢了，或者我死了，那就不得不离开，因为它是有为法，最终会分开的，但在这之前我都会带着，这是我带它的一个原因；第二个原因，无论到哪里去，再忙我也会尽心尽力地念一点。"

曾经有一次，我们几个堪布去上师那里，上师逐个检查我们谁没有带念珠，我幸好带着，另外有一个堪布没有带，当时上师显得有点不高兴，"随身不带念珠，不是一个很好的修行人。"第二天在课堂上虽然没有点那位法师的名字，但是也反复强调了。从此之后，我发愿在临死之前尽量带着念珠，哪怕每天能念一点点也可以，比如坐车去演讲的路上有一点时间，我就会念几圈咒语。

在座的道友在诵经的过程中一定要注意，此处已经讲了，应断除闲谈、杂语、绮语，尤其是在经堂念经的时候，大家尽量止语。现在学院财务科有一系列的规定，希望金刚降魔洲也完全按照规定执行。

个别人问我："念经的时候可不可以看书？"我刚来学院的时候也念经，如果没有念经钱，常常无以为继，所以为了生活的必要，经常参加念经。那天和几位堪布也说，我们初来学院时都需要念经钱维持生

活，一边念经一边看书的情况也是常有，我也不敢完全否定。但并非是因为我曾经如此，现在不敢推翻，以前青海有一位格西是麦彭仁波切的弟子，他一边看书一边念经，可以一心两用，二者互不影响。边看书边念经，跟边念经边闲谈，有一定的差别，所以说不否定，但是如果没有特殊情况，大家要尽量专心。

包括开法会，可以说话的时候再说话，该念经的时候念经，该念咒语的时候念咒语，尤其在念仪轨的过程中，大家应该尽量禁语，这是很重要的。

总体来讲还可以，但是有些居士团体不重视前后的念诵，有些人一边念经，一边看手机、上网，这样不好。以后念经或听课的时候，上网、玩手机要全部搁置下来，一心一意才有功德。

宋朝的一本禅宗《缁门崇行录》中记载过[72]，宋朝有一个和尚叫做安禅师，有一次他入定观察，看到走廊上有两个和尚在谈话，刚开始天人护佑在侧，过了一会儿天人离开了，恶鬼出现了，之后恶鬼开始咒骂他们，并践踏他们的足迹，显得特别不高兴。禅师出定之后询问他们，得出什么结论呢？最初这两个和尚在讲佛法，这时天人在保护，后来他们开始聊世间法，天人没有兴趣听，就离开了，然后恶鬼来听，最后他们谈论财物供养，作为出家人，谈论钱财是不合理的，所以恶鬼也不愿听，开始咒骂他们。后来安禅师发愿：此后一辈子不闲聊。除了法义上的问题开口

[72] 《缁门崇行录》中云："宋光孝安禅师，住清泰寺。定中见二僧倚槛相语，初有天神拥卫倾听，久之散去；俄而恶鬼唾骂。乃扫脚迹，询其故，乃二僧初论佛法，次叙间阔，末谈资养。安自是终年未尝言及世事。"

说话外，他的晚年从不谈论世间八法，历史上有这样的公案。

虽然我们做不到安禅师那样，毕生所言都和佛法相关，但也应该尽量谈论佛法，念诵的时候，尽量认真对待，以清净的身语意念诵咒语和经文，功德非常大。在末法时代，我们遇到了大悲咒、莲花生大士心咒等，这么多、这么好的咒语，这些咒语一个比一个功德大，我非常欢喜，希望人生再长一点，多念一点，我经常这样想。

因此，为了断除这些障碍，应该修行。尤其是开金刚萨埵法会，如果发心人员工作实在太忙，就提前开始，倘若每年都念四十万遍金刚萨埵心咒，一定会遣除往生极乐世界的障碍，一年中身语意不清净的罪业也能遣除。所以，我希望在座的道友，尤其各个部门的发心人员，都要在八天中开法会。本来我也很想参加这个法会，虽然不可能圆满参加，我想哪怕是跟这个法会结上一个缘，念一天的仪轨也很必要。

所以，各个部门应该分配好时间，负责人不要让所有人每天都当值，轮班就可以让每个人都有开法会的时间，哪怕开一两天结上缘，剩下的自己私下完成也可以，跟僧众一样圆满金刚萨埵心咒四十万遍，就有同样的功德。

不能亲自来院参加金刚萨埵法会的人，不管是否得过灌顶，均开许念金刚萨埵心咒四十万遍，希望各地的道友在本地最好开八天法会，实在没有时间也要在初八那天与大家一起念仪轨共修。

学院的法师们和发心人员都非常辛苦，但也在尽

量帮助相关人员网络直播，给山下道友提供方便。网络给大家带来很多便利，在学院有时都会因为人多看不清楚，而山下各地的人看得更清楚。

大家共同念咒，断除闲谈。其实闲谈没有很大的意义，前辈高僧大德只会谈有意义的利益众生的事，多数时间全在念经、念咒中度过，我们在这方面也要有新的认识。

顶礼转绕净身障，断俗琐事当日瓦！

世间功德，我们不能忽略，尤其是在诸佛菩萨面前顶礼的功德。另外，看到佛像、佛塔、寺院，以及路边雕刻的玛尼石或者经旗，也要右绕，这样做可以遣除无始以来杀生、不净行等身体所造的罪障，身体应该经常用在有意义的顶礼、转绕和为僧众的发心上。其实我觉得为僧众发心跟顶礼的功德没有多大差别，为僧众发心而四处奔波，与自私自利心的顶礼二者相比，应该是前者功德更大。

断除世间琐事，因为世间琐事毫无意义。城市里的很多人，整天所言、所思、所做都没有意义，在身语意都无有任何意义、浑浑噩噩当中度日的人多如牛毛。因此在座的人，哪怕早上起床以后或晚上临睡之前尽量磕几个头也很好，如果可以，应修十万长头。

我昨天看到学院坛城上有很多年轻、年老的佛教徒在磕头，这样很好，磕头会彻底摧毁相续中的傲慢，再加上一边磕头一边念诵，对上师三宝产生信心，如此一来，恭敬心、欢喜心自然而然生起，这是非常有意义的事情，依靠这个臭皮囊，做有意义的事情，我

觉得这个人身就是有意义的。如果利用人身整天杀生造业，这个身躯就是毫无价值的。

因此，我们应该养成无论去哪里都坚持磕头的习惯，不要认为只有到寺院才磕三个头，到了城市以后就抛之脑后，这样不好，修行应该尽量跟生活融入一体，作为一个凡夫人，更需要如此。

宗喀巴大师的传记中说，宗喀巴大师在闭关期间，把三十五佛作为皈依、顶礼的对境，经常在一块大石头上磕头，最后他的手、膝盖，乃至整个身体都在石头上留下凹陷的痕迹。大家都知道，宗喀巴大师确确实实是了义文殊化现为人的形象，但他却显现上这么勤奋，他修曼荼罗的时候，修得手腕脱皮。后人什么功德、智慧都没有，却口口声声说磕头没有功德，没有意义，这样否认恐怕不合理。

从佛教真正的传人和高僧大德们的传记中看，他们不但证悟了胜义的空性境界，这是我们无法衡量的，更重要的是，在世俗的取舍因果和行持善法方面也如此努力。所以，大家在平时的生活中，应尽量转绕和顶礼，这一点不容轻视。

强敬信净意习气，师观头顶当日瓦！

以强烈的恭敬心和信心，来净除意识中无始以来的坏习气。什么样的强烈信心呢？就是对自己根本上师、传承上师的事业，要像对待佛陀的事业那样秉持。任何一位上师无论显现成什么样，他的究竟密意都跟了义佛陀的智慧无二无别。因此，应该有一种不退和不变的信心，并不是今天产生信心，明天产生邪见，

而是以非常坚定的信心和恭敬心来修行。

从内心来讲，完全遣除贪嗔痴及其习气最有效、最有利的方法，就是依止上师。我讲过上师瑜伽，也经常跟大家说，在修行的过程中，无论再忙，每天修一座上师瑜伽不要中断。上师如意宝的上师瑜伽简便易修，哪怕是早上起来之后或晚上睡觉之前，都可以修，一定要祈祷上师。

修上师瑜伽的时候，其实不需要修很多位上师。有些发心人员，上师太多了，把很多照片摆在一起排队，像军事参谋长一样，害怕没有摆某位上师，这位上师不高兴。其实不需要这样，只要一个文殊菩萨、一个观音菩萨，或者必要的时候，一位上师就可以，所有的上师为一个法身。如果摆得太多，祈祷这位的时候，旁边还有另一位上师看着，他好像很尴尬地坐着，过了一会儿，"对不起，上师，我还要祈祷您。"然后开始祈祷这位，此时还有一位上师也看着，"噢，不行不行，还有这里。"没有把所有上师的智悲力融汇一体，会很困难。

所以，我的建议：如果在座道友都是法王的传承弟子，那么所有的传承上师中，就摆法王的照片，法王对末法时代众生具有不可思议的愿力。

前不久我讲过，藏地的伏藏大师非常多，我对每一位伏藏大师都有信心，但是我最有信心的就是伏藏大师列绕朗巴，因为在莲花生大士的很多授记中记载，他是遣除末法时代黑暗的非常伟大的伏藏大师。我也对很多上师有信心和恭敬心，但是可以这么讲，上师如意宝对遣除末法时代人们内心的疑暗等方面，

有非常不可思议的缘起，这不是弟子的虚夸。

经常有人问我："堪布，您的上师瑜伽可不可以修？"我说："修是可以修，但是作用不大。"确实如此，修普通人的上师瑜伽，完全是浪费时间，修法王如意宝才能给你真正修行的力量。所以，依止上师要有智慧，否则，随便依止一个人，或者依止一个与自己私人关系比较好的人，世间法可以这样。

我也遇到过很多伏藏大师，但是我要求大家修伏藏大师列绕朗巴的法，比如说《缘起除障法》对末法时代的众生非常重要，如果你们不会修其他法，可以每天诵一遍《缘起除障法》，这个法很短，但是跟它结上缘，对你将来修行过程中遣除违缘方面会有很大的作用。

然后，见过法王如意宝的人都应该修法王的上师瑜伽，如果没有见过，但已经有他老人家的法缘和传承，也要修他老人家的上师瑜伽。在所有法中，自己要选择几个重要的法，一辈子尽量不间断，如果间断，未来两三天中再补上也可以。作为一个修行人，起码应该对自己有个要求，否则每天都浑浑噩噩，虽然学了，结果都用不上。

修行要有力度和效率，世间讲效率高不高，修行亦然。有些人的效率很高，修任何本尊很快得到感应，比如说念金刚萨埵心咒，自己从各方面的验相看出，"我念得很不错，七天中金刚萨埵身语意的加持，我已经得到了，基本上有把握把以前的罪业全部遣除了。"念文殊菩萨心咒时，虽然花的时间不多，但也很快就得到了文殊菩萨的相应智慧。而有些人的效益

就很低。“效率”不是现代才出现的词，我觉得放在修行上面也很重要，大家应该有高效率的修行。

第九课

《当日教言》也叫《当日百法》，它有 100 个教言，前面已经讲了人身难得、寿命无常等等，还讲了一些大乘菩萨行的教言。

以下会讲到关于认识心性方面的道理，其实这些道理也可以用比较甚深的密法教授来讲，但是需要大圆满的灌顶，因此，这次基本上以理论的方式解说，或者以禅宗和大手印的方法来解释。

俱生骨肉定分离，莫执寿常当日瓦！

不管是什么身份的人，来到这个世界以后，俱生的骨头、血肉等，四大的五蕴假合身，终有一天一定会散坏，没有任何可靠性。

佛陀在《佛说入胎经》中也讲过："应观此身，皮肉筋骨血脉及髓不久散坏。"意思是说，大家都应该观一观自己的身体，我们的皮肤、肉、血液、骨髓、脑髓……所有身体的四大组合之物，在不久的将来一定会分散。"未证得者勤求证悟。"佛陀在经文的最后中说，没有得到证悟之前一定要恒常一心观修，切莫懈怠，因为谁都不能远离这样的事实和规律。

世间中的任何一个人，最后一定会面对死亡。现在看来很成功，有地位、有财富的人，到他死亡的时候，也会跟普通人了无差别。国家总统也好，街头乞丐也罢，到最后死亡时，都同样地离开自己的身躯，将他的身躯火葬、土葬或水葬后，这个人就已经永远消失在世界上，这样的规律，在每个人

的身上都会发生。

学佛的人都知道此身无常，因此千万不要特别去执著它。“它是永恒的、常有的，它永远都是不可改变的。”世间人们常常这样认为，我觉得特别可怜，为什么呢？因为每个人明明知道这个五蕴假合的身体，只能聚集几十年而已，但却认为此身比水泥钢筋等任何坚硬的物质还要牢不可摧，观念中一直带有常恒的执著，这是错误的想法。

并非因为佛学特别悲观，好像本来这个世界是幸福快乐的，可是学佛以后，一定要进入一个悲惨模式。恰恰相反，正因为学佛才发现了生活中许许多多无法避免的事实，而佛法又不得不宣示这类事实和现象而已，这一点大家应该明晰。所以，千万不要执著身体是常有的，活着是永恒的，不能有这类常执。

《中观四百论》也说：“任谁所谓活，唯心刹那顷，众生不了彼，故自知极少。”人们概念中所谓的存活，用智慧来观察的时候，归根结底是由很多个刹那聚集在一起的，只不过我们执著它为恒常而已，可是世间中的芸芸众生不能了知其意，所以，才会认为自己永远都会活着，不会死掉，真正能了知真相的人少之又少、寥若晨星。

我们还可以发现，即便你很年轻，身体非常健康、健壮，再过一段时间，就会像秋天的花朵或者蓝天中的白云一样，一现即逝。很多无常的事实，人们以前未曾了知，学佛之后，这些道理不得不了知，否则修行是不能成功的。因此这里也讲到，俱生的身心终有一天会分离，那时也不要伤心和绝望。

有些人在得知自己身患绝症后，伤心欲绝、无法面对，其实这是谁都无能为力的，尤其这个时代中，食品、饮料等并不安全。据统计，现在中国人口四分之一都死于癌症，而癌症的主要根源，与食品、空气等很多方面密切相关，存活在这个世界上就像是风中的灯火，生命极其脆弱。

你应该提前就知道自己的生命是脆弱的。“我在这个世界上并不可靠，从里里外外很多因缘去观察，外缘的地水火风、各种疾病，还有前世各类因缘，很多方面我无法看到；再从内心、身体等因缘观察，我的身体不可能永远存活在这个世界上。”这样分析之后，大家就会明白：我们的寿命并不常有。

很多人都觉得长寿好，活到一百岁的长寿老人，大家都用照相机来拍他。看照片也看得出来，活到九十岁、一百岁的老人，可能他自己也觉得活着没有多大意义，周围人看来也没有很多希望了。活到一百岁，人们认为特别长寿，但是我们从自身的经验来讲，一百年也是转瞬即逝。无论你现在是 20 岁、30 岁还是 40 岁，就像做梦一样很快就到了这个年龄，将来的时日也是如此。

所以，心静下来观想的时候，的的确确会发现，佛陀已经将非常尖锐的真理一针见血地和盘托出，可是众生很愚痴，被无明的乌云遮蔽了慧眼，一直盲目寻求另外的东西，这是错误的认知。不难发现，对人生的道理用佛法的智慧进行观察的时候，可以看得更清楚、更透彻。

取境之最永恒境，彼无迁变当日瓦！

我们从早到晚用六识来取六境，六识就是眼、耳、鼻、舌、身、意，取什么样的境呢？色、声、香、味、触、法。大家都知道，眼睛取外在的色法，再用意识进行分别，这是好看，这是不好看等等，耳根和耳识取外面的声音……六识会不断地产生，每个人从早到晚一直在取六种外境。

但是六种外境是不稳定、不恒常的。比如说我今天看到特别美好的事物——花园、蓝天、白云，我很欢喜地惊呼："哇！这个环境多么好。"可是到了晚上就看不到了，也许过一会儿你也觉得不是很好看了。或者你耳边听到录音机里的流行歌等等，"哇！这个特别好听，再放一遍。"再过一会儿又变了。任何一个六境的欲妙、享受，并不常有，很快就会消失，无法依赖。

如果在这个世界中，要寻找一个常有、永恒、最妙、最好的对境，那就要认识心的本性。此处讲，在所取境中最好的境是永恒的境，永恒的境是什么呢？返观内心，你会认识自己心的本来面目。前辈很多高僧大德都说，觉性是一种无为法，它不会随着外境而改变，真正的开悟者，不仅今世具足这种境界，而且中阴和来世，无论到任何一个环境，所证悟的觉性永远也不会改变。

大家都知道，到了一地菩萨以上的境界，无论他换多少个身份，觉悟和智慧都不会有丝毫改变。包括自己所依止过的大德，因为他前世是有觉悟的大德，即生中无论小时候显现上怎样，实际上他很快就可以

回归到原来觉悟的本位，体现出觉悟的智慧，这种境界永远也不会变迁。因此，我们要寻找的对境最好是永恒的对境，世间中其他对境都不可靠。

很多人喜欢看美妙的色法，但是过一会儿它就消失了，有些人喜欢看花，花到冬天就枯萎了，人们所钟爱的衣服，没过多久就不想看了，或者它破了。

不过现在很多年轻人喜欢破衣服，穿破衣服的人越来越多。原来我小的时候认为有窟窿的衣服很难看，现在大家都觉得遍身窟窿的衣服很好看，尤其在藏地，吹风、下雨，又下冰雹，但是有些人好像是刚从战场上跑回来的一样，这也是一个美好的对境吧，但这也是无常的。因为有洞，须臾又感到冷，外面又要披上其他的衣服，很多外境都不可靠。

真正无有迁变的，比如曾经大译师贝若扎那去嘎绕多吉祖师那里求大圆满法，祖师为他讲直指心性的窍诀时，讲到了“心如虚空，无生无灭”，心真的如虚空一样，空性和光明无二无别，已经证悟这种境界的话，就如《心经》中所讲的“是诸法空相，不生不灭”，通达它的本体时，没有生灭、没有迁变、没有衰老，这才是不增不减的智慧。所以，不要追求有为、有漏的法，它们是迁变性的、欺惑性的，都不可靠。

我经常讲，人们所希求的快乐，最好是胜义的快乐而并不是世俗的快乐，世俗的快乐，比如很多人聚在一起兴高采烈地吃饭、饮酒，但过一会儿，由于各种原因，这种快乐就有可能变成痛苦，它的性质有些是行苦，有些是变苦，有些是坏苦，被三种痛苦所毁坏。

所以，世间中有很多被认为是最好、最妙，又令人快乐的事物，都很有局限性，它很快就会变化。但如果已经证悟了心的本性，无论你处于任何地方，不用去看电影、电视，也不用去听任何明星的歌，不需要依靠对境便获得安慰或快乐。

有境界的人，无论他在山洞、城市或任何环境中，都有最妙的享受，这种享受与世间上人们认为的快乐有天壤之别。在座的人中，认识心的本性的人会明白，世间各种美食、华衣、乐音，虽然显现上觉得不错，可是继续享受下去也仅此而已，除此之外没什么了不得。比如说你觉得国家总统的位置很好，拼命去寻求，最后真正当上了几亿人的国家总统后，还是很痛苦，并不是你当初所想的那样。

如果你在心性上有所认识，知道它没有迁变，也不会有毁坏性，就如此颂所讲，它是取境之中最永恒的境，这才是最重要的。

凡夫人很可怜，心随境转，人人如是。有时候大家坐在一起，旁边有人哭了，我们的心马上就跟着他痛苦起来；旁边有人笑了，看到他又想跟着笑起来；有些人喜欢吃什么东西，我们马上也很想吃；有些人讲一些丑恶的事物而欲呕吐，我们也随着他的行为而改变。凡夫人的心识没有稳定性，依靠一个不可靠的对境充实自己，相当困难。因此，希求前辈大德传记里所讲的永恒的快乐，是非常必要的。

享财之最心性藏，彼无穷尽当日瓦！

人们经常认为享受钱财很重要，但是钱财越多越

不满足、越多越增长贪心，就像喝盐水一样越喝越觉得干渴。最永恒、最快乐、最美好的财富是什么呢？是认识心的宝藏之财。

《大集大虚空藏菩萨所问经》中也讲了虚空藏无穷无尽之理。如果你认识了心的宝藏，也即心的本性，就会了知它是一种无穷无尽的境界，世间上任何其他财物都是聚际必散、高际必堕，到最后都会穷尽。

有很多贪官，他们的财富几十个亿、几百个亿，却在很快的时间中沦落成乞丐，落马之后所有家产被收缴一空，有些甚至是家破人亡，在高速公路上自杀等等，千奇百怪的丑闻比比皆是。如果懂得了前辈大德那样的心性宝藏，会明白它不是向外求，而应该是向内求。

《景德传灯录》是禅宗非常著名的书，内有一偈：“一切佛法，自心本有，将心外求，舍父逃走。”一切佛法是内心本有的，除了心以外，寻求外在的钱财，是非常愚痴的行为。现在包括有些修行人，也不希求自心的宝藏和智慧，而一味往外在的金钱上寻求快乐，人类的价值观与金钱划上等号，这是非常不合理的，有了金钱不一定就拥有快乐。

“一切宝中，心宝为上。”汉传佛教《宗镜录》里的这句话我很喜欢，一切宝中，心宝是最好的，其他的玛瑙、珊瑚都不足媲美。（前一段时间，一个藏民去卖琥珀，有一位老板欲以七万元钱买下，他很惊讶，如果能卖到七万，可能还会更高，表示不给十万不卖，后来那个老板没有买。到了下午他很后悔，又去找那个人说：“七万块钱，我卖给你。”对方说：“我现在不要了。”“六万五要不要？”“不

要。”“三万？”“不要。”他悔不当初，“我这个人太笨了，人家说七万块钱的时候不卖，我太没有福报了。”他很伤心地跟我讲，“现在怎么办呢？”我说：“你没有福报了，按理来讲七万的价钱已经不错了。”但是那个时候他增长了贪心，以为这是最好的琥珀，后来不知道是这个买主想通了还是故意的，再也不买了，然后大家都很伤心。）

很多人认为有钱就好，幸福生活是建立在经济发展的基础上的。前一段时间，我在一所学校，有人提问：“行持善法很有福报，不是说印度人很有福报吗？为什么那里的生活水平并不高？”意思就是生活水平的高下只看外在的金钱。其实提高人们的生活水平，并不仅仅是提高钱财方面就可以了，否则有的人杀盗淫妄无恶不作，连一个人基本的底线都没有，但是他用非法的途径发了财，是不是就提高了生活水平呢？也不一定。所以，包括修行人在内，大家不要认为有了钱财就是有福报。

尤其是我看到学院里有个别人修了水泥的大房子，其实没有必要，作为修行人，希望大家克制贪欲，因为前辈大德都是住在非常简陋的茅棚里，在简单的房屋中获得成就的，钢筋水泥修得越高，也许就越难以修行。

不过这是一种趋势，可能无法阻挡，像中国最初是计划经济，现在已经变成了市场经济。按理对很多资本主义国家而言，市场经济是一种自由开放的经济交易体制，算是比较成功的生活方式，因为它很自由地希求各种各样的资源，但同时也存在很多弊病。如果说学校、医院或者寺院的人，把市场经济的思想植

入到脑海中，那就很危险了。

听说有些医院认为病人越多越好,为什么呢？因为赚的钱就多,甚至有些科室中的医生互相询问:“最近生意怎么样？”有些学校也是如此。当然,像医院、学校、寺院等场所，不可能所有的付出都是免费的，它需要基本的资金运转,但是这种公益性质的机构与盈利机构应该是不同的。

如果学校也为了赚钱,根本不考虑教师数量和教学质量，只是拼命地收学生，然后对学生置之不理，也不传道授业，男生女生全部聚在一起，违法乱纪也不予理睬，只是为了收取学费的目的，这样无法提高教学质量。同样，有些佛教道场卖门票，很多修行人外出化缘，最后真正佛教的精华——闻思修行，也没办法提高上去。

当今社会面临着危险状况,原来是非常贫穷的社会，现在稍显富裕，人们却认为什么都不重要，唯有钱财重要，此时伦理、道德、信仰，包括修行境界，全都受到损害。尤其修行人把自己的思想或者说专注点，放在金钱上面以后，定位就已经错了。

其实出家人的生活异常简单，不需要过多考虑，不像在家人要养孩子、照顾老人等等很多压力，现在城市里的人，问谁都说压力很大，我问一些西方人，他们也觉得压力很大，只是问一些偏远地方的人，比如藏地的有些人，他们会说:“啊？什么是压力？”也许他们文化不高，不知道什么压力，还也许是经济社会的巨大冲击还没有遍及到那些偏僻、隐蔽的地方，才致使很多人不知道压力，“谁也没有压我，怎

么有压力呢？”（众笑）

所以，有钱财的人其实是不快乐的。

在学院搞建筑的一个比较大的老板，他算是腰缠万贯的人了，刚刚我还没有来经堂之前，就听到别人对他说：“某某老板，你非常成功！”他说：“成功啥子哦，压力大得很！”他这几年以来，从世间角度看，算是很成功的，但是内心当中没有满足感。而作为一个修行人，内心的宝藏是可以拥有的，对内心稍微有所认识，即使你变成乞丐或任何身份，心里有证悟的境界就会有满足感。世间的身外之物，有没有都可以，无所谓，只要简简单单的生活，无须过多的要求。

如果自心中没有这种境界，的的确确是金钱越多越不满足，不断地追求，最后在追求的过程中倒下了，倒下后断气了，断气后消失了，消失后我们藏族人念一些“嗡玛呢巴美吽”而已。

所以，应该挖掘无穷无尽的心灵宝藏，前辈大德们、成就者们都会这样，谁拥有心灵的宝藏，谁才是快乐的人。曾经富有被说成“万元户”，后来说成“千万户”“亿万户”，如果我们没有心灵的智慧，即使有再多的财富，可能也觉得不成功、很贫穷，这是真实的现象。

品食之最禅妙味，断饥饿恼当日瓦！

人们都特别执著饮食，实际上最好的食物是佛法中禅定的美味，即修行的禅悦，通过禅食断除饥饿的苦恼才是最好的，因此我们不要天天耽著世间的美食。现在多数人特别贪吃，有些佛教教义中说，贪吃

的人心很散乱，修行不成功，这也是事实。

有些人从早到晚，所说、所想、所做，心心念念贪的都是吃什么，这样不要说出世间的修行境界，连世间的事业都无法承办。尤其是大城市里，很多人特别耽执吃喝，不爱阅读、不爱修行，甚至对艺术、哲学都兴味索然，整天喜欢吃活的青蛙、蛇、虾、兔子、獐子，等等等等，反正除了人以外什么都想吃，这样的人很可怜。

有时候看到世间人的所作所为，不得不叹息。在自己所处的环境，该做的有意义的事情都没兴趣，也没人引导。而无意义的，甚至造恶业的特别可怕的事情，一个比一个擅长、一个比一个兴趣盎然，这种行为特别可怕。我们应该修行禅定的功夫，有了这些，根本不会贪著世间的食物。

尤其是很多中国人现在特别贪吃，你们可能知道，有本书叫做《舌尖上的中国》，非常畅销，好像还出了二，电影、微电影等也做得特别多，我想它为什么这么畅销，专门看了，结果是各地的美食，怎么杀、怎么弄都交代得清清楚楚，这本书造的业很可怕。我觉得从这上面可以看出很多人的追求、水平、兴趣到底是什么，体现出人们的价值观原来已经建立在这样一种吃吃喝喝的状态上，除此之外更高的艺术、信仰、宗教、科学、为人类创造更美好的家园等方面，确实已少人问津。

《妙法莲华经》中讲："法喜禅悦食，更无余食想。"佛法的喜悦和境界，是美妙的禅定食，除此之外，世间的一切食物都不如禅食的意义大。

人们的贪心特别大——最初人类可以直接享用天界的禅定，后来因为人的贪心越来越大，世间的地味就慢慢消失了，人们都贪著食物，互相产生各种争论[73]。

作为修行人，一日三餐是必要的，但是一餐准备过多的食物，恐怕就没有必要，浪费、炫耀和奢侈，均可显示出人类的无知。大家应该过简单的生活，越简单越快乐，心也越发清净，这样的生活是有意义的。

喝饮之最念甘露，彼无间断当日瓦！

前面颂词说了财富，之后又说饮食，下面讲所喝的饮料。最好的饮料，虽然在广告上，一会儿说可口可乐，一会儿说百事可乐，一会儿说娃哈哈，一会儿说香飘飘（香飘飘是粉，里面需要加水是吧？）莫衷一是。这些好不好呢？也许好，但是它为什么可以留存那么长时间，里面有很多"东西"，也有一些不可思议的"加持"。

最好的是什么呢？是正知正念，觉悟的甘露，也是无死的甘露。大家都喜欢得加持品、甘露水，但最好的饮料是心性的证悟，始终用正念来护持，无有间断。

当然，有些人说矿泉水好、有些人说咖啡好、有些人说绿茶好，白茶好、黑茶好、红茶好，茶有各种颜色，还有花茶等各种品种。如果我们有正知正念和觉悟的境界，就永远也不可摧毁，对身体也没有任何

[73]《俱舍论》云："先前有情如色界，尔后渐次贪执味，懈怠者作积蓄后，具执著者封地主。"

的副作用。有些饮料喝了以后，暂时你不会察觉，但是再过一段时间，在你的身体里慢慢变成什么却很难说。所以说，断除烦恼、获得快乐的甘露，就是修行中最美妙、最可靠的饮料。

《赞法界论》里有一句话说："如人饮甘露，热恼悉皆除，若证法界性，烦恼热皆弃。"这样的境界非常重要。我们常讲"如人饮水，冷暖自知"，在禅宗中，这是一种永恒的修行境界，修行时自己完全了知。

可是饮料有没有这样的作用呢？很难。因此才要修持永无间断的正念，永无间断的正念是什么？尚未认识心的本性的凡夫人，一会儿有正知正念，一会儿又间断了，间断的时候做很多坏事。如果有恒常的正念，无论到哪里，随时随地都用得上。我们很需要这样的正念，否则，跟出家僧众一起共修的时候，就具足威仪、精进；外在的环境稍有不足，就一反常态，变成另一种人。刚学佛的人也是如此，在寂静、清净的环境中，说话和观修均十分如法；但是换了一个环境，或者善友不在身边，就与之前的行为判若鸿沟。

我原来认识一个大学生，他刚毕业的时候，立誓一定要信仰宗教，一定要传播传统的民族文化知识，因为这些非常珍贵，这辈子即使舍弃自己的宝贵生命，也要弘扬佛法。发愿不吃肉、不喝酒、不抽烟……非常坚定具信。但是他参加了一个不太好的团队，过了三个月，变得又抽烟又喝酒。我有次看到他，他刚刚喝得醉醺醺的，他的世界天旋地转，眼睛通红。我当时想起他的誓言，他发的誓言如今在他的世界中还

有没有呢？我只是一笑而过，没有说什么。这种人就是正念不坚固，消失得太快了。

但是有修行境界的人，年轻时立下的誓愿，年老时也矢志不渝。我看过麦彭仁波切的大弟子协庆加查仁波切的传记，他在 24 岁的青年时期看到《法界宝藏论》，对《法界宝藏论》倍加赞叹，到晚年的时候，他的见解和境界也始终如一，在一生中没有间断过。还有我们的上师如意宝，他老人家年轻求学时的正念、境界，在一辈子当中都没有被环境污染而消失。现在的人，谁有不间断的正念？大家显而易见。

有时候我看到身边讲考的道友口才特别好，行为非常寂静，连走路都如理如法，特别注意，但是我又担心，他能维持多长时间呢？他以后在坏的环境里还会不会这样呢？我时常在内心中怀疑、矛盾、猜忌。

修行境界好的人则不改初衷，他在年轻时候的境界，到晚年或者离开这个世间，甚至换成来世的任何一个身份，都仍会保持这样的正念。

此处讲到的正念甘露，该无有间断地喝，这是最好的饮料，无论花多少钱都值得，一瓶一万元也可以，因为里面有无间断的正念加持。比如年轻时喝了这种饮料，正念就会永无间断，最后离开这个世间的时候，这种味道也会存在。如果喝完后就吐了，或拉肚子了，这种饮料还是危险重重的，对吧？

依伴之最觉性智，彼无别离当日瓦！

很多人都要寻找终身伴侣或者暂时的伙伴等等，其实父母、子女、配偶等都不可靠，你认为他是永恒

的，一辈子都会陪着自己，可是过一段时间他就跟别人跑了，留下自己品尝痛苦，因此毫无可靠性。

最好的伴侣是什么呢？“觉性智”，觉悟的智慧是永恒的，永远不会离你而去。世间人很需要这样的伴侣，拥有这样的伴侣，就会有独立生活和思考的能力，否则会经常认为自己很孤独、很无能、很失败、很寂寞等等。所以，如果你要寻找伴侣，觉悟的伴侣是最好的。

傅大士[74]讲：“夜夜抱佛眠，朝朝还共起。”是什么意思呢？认识佛性就如同和佛朝暮共处，不像世间人喜欢和人朝夕相处。我那天看到一个佛教徒，她跟丈夫说：“你不要离开我，要陪着我，如果你离开，我会死的，我会……”我觉得她根本不像一个佛教徒。

有些世间人，看起来完全没有安全感，极度痛苦，其实依靠一个人，或者依靠外境，想增上勇气是非常困难的。我们来到这个世界是独自而来，离开这个世界也会独自而去，生活在这个世界上，无论男女都应该学会独立生活，否则确实非常可怜。

米拉日巴尊者也说过：“我因寂寞寻良伴，得伴空乐常相随，从此无虑孤寂苦。”我刚开始有点孤独、寂寞，寻找最好的伴侣，最后我得到了空乐无二的智慧，它始终陪着我，从此之后，我再也没有任何寂寞、孤独的痛苦。

---

[74] 傅大士（497—569），姓傅名翕，字玄风，号善慧。《续高僧传》称傅弘，又称善慧大士、鱼行大士、双林大士、东阳大士、乌伤居士。东阳郡乌伤县（今浙江义乌）人。南朝梁代禅宗著名之尊宿，义乌双林寺始祖，中国维摩禅祖师，与达摩、志公共称梁代三大士。曾说此偈：“夜夜抱佛眠，朝朝还共起，坐起镇相随，语默同居止，纤毫不相离，如身影相似，欲识佛去处，只这语声是。”

很多人都喜欢这样的生活，出家人在寂静的地方享受这样的生活，在家人也应该如是寻求。暂且不说空乐无二的智慧，因为那是认识心的本性的境界，即使你没有这样的觉性智慧，哪怕稍微有一些佛教方面的修行境界，你都不会孤独、寂寞、伤心、绝望。

世间人在生活中会遇到各种各样的情况，有许多人稍微遇到痛苦，就喊着："我要出家，我要出家。"我经常跟他们讲："你不一定非要出家，出家要深思熟虑，不能太武断。"生起出离心而出家是最好的，但这不是出离心。那么不出家能生起什么样的修行境界？很多人肩负着生活的责任，同时你也可以修行，在修行的过程中，世间的很多问题都会迎刃而解，妥善安置。

因此，最好的伴侣就是觉性，即使没有较高的修行境界，佛法、法本也可以是最好的伴侣。为什么很多人得孤独症、焦虑症、抑郁症？原因就是太执著了，对没有必要的事物起纷繁复杂的分别念，如果对心性有所修持，对自心稍微有所认识，就不会有这方面的痛苦。

无论是老人还是年轻人，佛教的修行不可或缺。我看到很多老年人没有修行，没有念阿弥陀佛，特别孤独。现在中国逐渐变成老龄化的国家，尤其是一些大城市里的老年人，他们的孩子都特别忙，甚至在一个礼拜、一个月中，连一次电话都没有，这样的确会非常寂寞、伤心，但是如果有佛法的境界或修行，大家都会很快乐。

寻子之最觉性童，彼无生死当日瓦！

世间中大多数人会让自己的子女来继承家业，一定要有继承人，父母的儿子就是“传承弟子”，要给他传授家里“最甚深的法”。

实际上最好的法子是觉性童子。认识自心本性的觉悟之心，它没有衰老、没有生死、没有痛苦，因此密法中常常讲“童子瓶佛身”，就像文殊童子一样，生老病死无法对他做任何损害。因此说最好的继承者是认识心性，它无生无死。

世间子女完全不同，很多孩子是以车祸等各种情况离开人间，因此现在很多家庭成为无子之家，没有子女的家庭，每年增加七万多人，并且持续增长。本来因为计划生育，很多家庭都是独生子女，现在政策虽然稍微开放，但是要等他们成人，已经是二三十年之后的事了。有时候觉得世间人很可怜，所有的希望都寄托在孩子身上，但不长久，为什么？当你衰老的时候，他们有些不孝顺，有些已经离开了，无法照顾你。

每个人都应该寻求觉性和觉悟，即使没有觉悟，死后躯体扔在哪里也应无所牵挂，只不过在世间人的观念中这样可能难以接受。其实这副躯壳到最后无论舍弃在哪里也应随遇而安，因为我们来到这个世界时也是孑然一身，死时如果没有修行的境界，还是同样地不断流转于轮回之中。所以，对轮回是否有出离心，大家也应自我观察。

第十课

从字面上看，《当日教言》除了个别的颂词比较难懂，大多数都很好懂，但是修行和行持并非易事。在座的各位99%都是佛教徒，可能只有极少数人未曾皈依，但不管怎样，通过修习佛学、佛经，对你的相续一定会有很大的助益。人身难得、佛法难闻，我自己这样认为：今生中最幸运、最快乐，最有意思的事情，就是遇到了佛法。但是仅仅遇到还不行，对佛教的基本道理也应该有所认识，这样你的见解和行为才会有所改变，包括遇到生活中的各种违缘，才可以勇敢的面对。

现在讲的是帕单巴桑吉尊者对当日人们所说的教言，这个教言也是后人断除烦恼、解除痛苦的一个特别殊胜的窍诀。

空性中旋觉性矛，见无阻碍当日瓦！

此处的“旋”也可以是“挥”，或者是“舞”，是挥舞之意，“旋”有多种意思。

此处见解讲得比较高，有些没有遇到过中观、密法、禅宗见解的人，直接接受其中的意义有一定的困难。今天的内容主要讲见修行果，这很重要。小乘、大乘和密乘中都有见修行果，这里所讲的是接近密法大圆满的见修行果，但我用的是近似于禅宗和大手印的方法来解释的，因为在座的个别人没有得过正式的密法灌顶。

颂词可以这样解释：在空性中，旋舞或者挥舞觉

性的矛，这种见解无有阻碍。大家都知道，见解很重要，任何一种知识都有它独特的见解，任何一个人都有自己的行为。见解，在世间来讲是一种观念；修行，是平时的生活；行为，是日常的德行；结果，可以说成效益。用通俗的语言可以这样来解释见修行果。

比如说，大学生和博士生都有各自的见修行果，跟小学生的见解、修行、行为均不相同，所得之果也是不同的。一个小学生最后的果是什么？就是小学毕业，一个大学本科生，他的果是大学毕业。所以，密法的见修行果跟小乘的见修行果，也完全是大相径庭。

而此处所讲的是大乘中最高的见解、修行和行为，见解是什么呢？空性中挥舞觉性的矛。不管显宗、密宗，证悟空性至关重要，没有空性的境界，谈什么样的境界都是好高骛远。空性的见解，有中观的观察方法，也有上师的直指方法，还有其他的表示方法。传承上师的书函表示方法，比如说密法中全知无垢光尊者的《法界宝藏论》，很多大德都是通过这部法证悟的，华智仁波切在《劝阅七宝藏》中讲它的功德时，前面其他的几个"宝藏"只用一两个颂词来赞叹，而讲到《法界宝藏论》时，却用特别大的篇幅来赞叹。

每个人证悟空性的方法都不尽相同，但不管怎样，在空性的见解中要具足什么呢？具足觉悟、觉性，就是密法中所讲的认识心的本来面目。我们经常讲见解通彻无碍或赤裸觉性，觉性指具有空性见解的、光明通彻的觉性，将觉性比喻成宝剑或矛，持着这个武器在空中挥舞的时候，没有任何阻碍。同理，依靠上

师的窍诀或者中观的方法来观察，最终会认识到心的本来面目——空性和光明无二无别，而这种觉性无论在任何时间、空间都无有阻碍。

但是凡夫人的心态是有阻碍的，本来是一件非常微小的事情，却因心有阻碍，便无法穿透它。世间人们在感情上、生活上或者自心中的各种小问题，在见解无法突破和穿越时，就会非常痛苦。如果我们拥有禅宗和密法的见解，就像兵器在空中挥舞无阻无碍一样，心无挂碍，这个时候，修行继续护持境界，行为无取无舍，果位无有希忧。后面会讲的。

所以，见修行果中最根本的就是见解。为什么我们讲《光明藏论》的等净无二时，密法的见解讲得特别多？而讲《中观根本慧论》和其他中观论典的时候，也是中观的空性见解讲得非常广？只要有正确的见解，随后的修行和行为会非常容易，如果在见解上没有通达和突破，那么言说其他怎样的境界也毫无意义。

显宗和密宗都很注重见解，学佛也是学见解。所谓的见解，在不同场合有不同的定位，比如说我是一个小乘行人，我的见解就是人无我的见解；如果我是大乘佛教徒，我的见解就是中观的空性见解；如果我是禅宗或密宗的修行人，那我就应该有在此基础之上的明心见性的见解。见解分不同的层次，如果我们真的有空性和光明觉性的见解，任何时候都会自在。

世间上很多人心有障碍，有抑郁症等，有些修行人也非常苦恼，这是什么原因呢？就是没有通达见解，没有认识心的本来面目。

前一段时间，我在北京遇到一个 90 年代非常著名的中国商人，他是一个上市公司的老总，90 年代时去美国深造，将掌握的网络技术在中国开发之后，很多钱落到了他的腰包。他说那时的他特别狂妄，觉得太幸福了，一会儿包个飞机跑到巴黎去喝咖啡，一会儿又包机去三亚等等，什么都享受过，但后来可能因为竞争越来越激烈，心态也越来越浮躁，压力太大了，在很多媒体前都公开承认过自己得了抑郁症。遇到我的时候，他说："我特别痛苦，一直熬不过去，有什么办法？"我想也没办法讲密法，让他念一些咒语吧。这种情况，如果通达了通彻的觉性，就可以用上，但是有些人的觉性之矛用不上。

原来华智仁波切说过，本来想用通彻觉性的矛来刺穿对方、摧毁怨敌，但是还没来得及用，矛杆就断了。本来不太愿意披上《入菩萨行论·安忍品》的铠甲，但是不得不披，因为在敌人面前只能修忍辱。所以，在遇到较差的对境时，在违缘面前，很想安住在大圆满的境界，但是力不从心，安住在禅宗明心见性的境界也无能为力，只有把《入菩萨行论·安忍品》的旧铠甲披上，以修安忍来保护自己，只要别人不刺入自己的身体就可以。若修得很好会用上觉性的矛，实在不行，还是披上安忍铠甲吧，华智仁波切都这样，我们更不必说。

刚才我和法师们开会时，有一个堪布，显现上眼睛红红的，一直在跟另一个堪布说话。我想，可能每个人都有心态不好的时候，在别人的眼目中会认为："此人是不是没有证悟空性啊？为什么会这样？"有

很多疑问。

可能道友们在天气很好、身体不错，周围也没有违缘的时候，心态就好，也喜欢讲修行的话题——“我的见解是什么、修行是什么、上师是什么、所修的法是什么、唱的歌是什么”等等，讲得很多，但是遇到违缘和不顺的时候，就很难再想起你的上师、你的教言、你的佛法，也想不起能用得上的窍诀。但不管怎么样，我们还是尽心尽力吧，修行人也不可能很快就把一切所学都运用自如。

以上是讲见解方面。

无念中放无散哨，修无沉掉当日瓦！

见修行果当中，现在讲修，修行是在无有动念的状态中放无散的哨。一般要保护国王、保护珍宝等等，才会站岗放哨，此处是指具备见解以后需要修行，怎样修行呢？是在没有起心动念的无思、无修、无散的状态上修行。这是什么样的修行呢？这种修行无沉无掉，没有内在的昏沉，也没有外相的掉举。意思是说，在得到一定的见解后，最初是有修的，修加行、禅定、风脉明点、光明等等，但最后达到一定境界的时候，其实也没什么可修的。

在见解无有散乱、无有间断的状态中，护持通彻无碍的觉性相续，这个时候没有沉掉。

不会一直瞌睡地往内昏沉，最后全无所知，就像昨天讲《现观庄严论》时，有些人听不懂就睡着了，有些人虽未睡着，但是打哈欠，有些人睡着了以后，开始打呼噜。这恐怕就是“依教奉行”吧，因为我在

讲课之初说过:“你们听不懂就好好睡觉。”后来果真如此，这叫做昏沉。

有些人是掉举。人虽然坐在听法的行列当中，但是心已经飞到外面去创造新世界去了，这种情况也时有发生。

真正的修行，既没有昏沉，也没有掉举，却在护持自心的状态。比如说已经认识了心的本性后，无论在任何状态中，没有昏沉，没有散乱，但原本的状态始终不会舍弃。

以前米拉日巴尊者的一个弟子问他:“像大海那样的心值得接受，可是波浪一样的分别念涌来时很难接受。”米拉日巴尊者说:“其实波涛不离大海，只是你自己不认识而已，如果你始终护持波涛的本性，那么大海的本体从来也不会离开。”

从修行上讲，我确实很惭愧，观察自己时，内心状态并不好。但是理论上，许多传承上师的教言，的的确确在耳边听了无数次，从理论上知道什么是见解、什么是修行。修行分一般的修行和最高的修行，这里讲的是比较高的修行，这种修行，无论你是沉睡或是觉醒，你的状态没有外散也不会内收，始终都可以在原有的光明和空性无二无别的状态中度过，这就是真正的修行。

如果学了《七宝藏》等密法或者禅宗的相关道理，就应该知道，真正的修行无需刻意。当然刚开始时需要特意打坐，很多道友都问怎么打坐，其实这是初学者的行为，到最后无论行住坐卧、吃饭说话，在任何场合都能处于护持自心本性的状态，这就是修行。这

种修行境界，远离昏沉、掉举，更没有散乱，是非常好的修行状态。所以这里说“修无沉掉当日瓦”，每颂后半句的意义都非常重要。

见、修、行、果中，下面讲行为：

自性无灭修妙力，行无取舍当日瓦！

以上讲了见解和修行，那么行为是什么样呢？行为就是把这种修行的状态，现前在你的身语意上。之前讲见解无有阻碍，修行无有沉掉，自性无有灭尽，其实它是一种光明的妙力或妙用，不断地持续护持这种妙用，这叫做行持。所以颂词是“自性无灭修妙力”，我们理解这些词汇的时候，希望大家要尽量逐字去理解其中的意义，千万不要随便乱改。

前一段时间，我们这里要求排版《大圆满心性休息大车疏》，在排版的过程中，我还在汉地，有人在电话里跟我说：“里面有特别多的错误已经列出来了，怎么办？”我说：“我回来以后再看看。”结果回来以后花了很长时间校对，好像有一两个错别字，其他都没有错，我想怎么错了呢？前两天我打电话问是谁改的，有个道友说：“这是我们那天反馈的。”我说：“反馈的人到底是你还是谁？”“是我，大多数都是我。”我说：“你改的是错的，为什么要改？”“因为我看不懂，所以改了。”（众笑）

看不懂就随便乱改，这是不合理的。希望以后校对法本不要改，以前无垢光尊者、麦彭仁波切的论著，他们的一些传承弟子连很明显的错别字都不敢改。我们原来校对无垢光尊者的《七宝藏》时，本来非常明

确、明显的错字，也疑惑到底是不是错字呢？我们都不敢改，只在旁边放一个括号，比如说德格印经院的版本、纳唐的版本、拉萨的版本、北京的版本，各是什么样，把不同版本里不同的字标注在括号里。

但现在很多道友，不要说显宗，连密法都无所顾忌地随便改，看不懂就随便乱改。去年有一个男众校稿的时候也是如此，可能是自己心态不好还是怎样，也改得一塌糊涂。希望大家不要乱改前辈大德的法本，我们没有这个资格。

有些特殊开许的翻译和讲记，可能不得不做一些润色，但是有些重要的问题，不问作者，也不问传讲者，随便删掉一段是不行的。其实这与做讲记的人的心态有关系，比如说他特别喜欢中观，中观的部分就原原本本地保留，他不太喜欢世间知识，凡是世间知识全部删掉，最后一看讲记，我的心都很疼！对修行人来讲，这一段话不应该保留，但是对一些世间人来讲，他们很喜欢听，我特意说那些话是专门针对他们讲的，但是讲记中全部都砍掉了。当然，对你们来讲可能此中分寸难以把握，但还是希望你们重视，不要认为这没什么，砍掉！砍掉！砍掉！

做讲记的人，每个人的喜好不同，有些人喜欢加，有些人喜欢减，有些人比较中等，掌握分寸，希望你们应该多研究，不要随心所欲，这样不好。比如现在讲的颂词，倘若你不懂，自性应该不是自性，无灭应该是有灭，这样乱改一气，便失去了本意。

因此希望以后不要更改诸佛菩萨的金刚语，比如说无垢光尊者的有些教证，明明是经典出处有误，但

是我们都不敢改，最多加个括号，打个问号，表示此处有疑。

你们一定要注意，以后千万不要乱改法本，不然即生当中也可能现世现报，故意篡改有很大的果报。很早以前我翻译的《佛子行》，有一个人刚开始学佛，完全不懂，他就乱改《佛子行》，还印很多本给大家发。后来他一生之中出现很多违缘，修行不成功，故而我一直认为他当时是故意的，这样不好。

从因果上讲，藏传佛教对法本非常重视，尤其是翻译。比如说我所讲的课程，我已经亲自交给你们，你们可以做一些讲记，这是有特殊开许的，可能不要紧。但是我翻译的显密法要，除特殊情况，希望大家要认真对待。

比如这一颂，你从来没有学过，或者不懂原文，“自性无灭修妙力”，是不是不懂就改得面目全非？这样不合理。意思就是说，行为是不断去护持见解和修行中的境界，护持的过程中，行为无取无舍。暂时对初学者来讲，行为肯定是有取舍的，行持善法值得接受，是取，而十不善业等的恶法，该舍，有取有舍。但是在究竟的行为中，无取无舍。

很多人一讲到佛法，就只是以一个初学的行为来判定，“这个人会不会吃肉？吃肉就不好。”“这个人有没有道德？有道德就很好。”用部分行为，作为整个佛教的规范或行为准则来衡量。但这是个别佛教徒的行为，行为的背后是离不开他的见解和智慧的，如果他的见解和智慧高，肯定会突破一些世间常理。

比如说真正的大成就者，会行持很多无有取舍的

行为，这种行为在禅宗当中有，密法当中也有，但以初学者的见解是无法接受的。包括汉地很多人对修行人的要求，只看个别人的行为，因为除了行为以外，根本不了知他内心的智慧。但是有些佛教的见解，很可能在某些情况下与社会道德、佛教戒律以及公认的行为规范相违。

有一些显密成就者，提到最高的见解“烦恼即菩提”时，确实是证悟了这样的智慧，在他们面前，就不需要有初学者的约束。就像一所学校的校长，小学三年级的纪律对校长的身份来讲，他已经突破和超越，不一定要遵守小学生的行为准则。比如说小学三年级的时候不准抽烟、喝酒，但是你当校长的时候就不一定，某些特殊的情况是存在的。

不过我们没有他心通，没有真正的智慧，有可能有些人装成大成就者、修行人等等，内在任何修行、境界、智慧都没有，外在行为上却显现无取无舍。所以，莲花生大士说[75]：你的见解再高，行为要像细粉一样小心取舍，不要过于狂妄，否则就是疯狂行为。

佛教的行为都是按照戒律的标准来衡量的，这样很好、很保险，但是我们要知道，佛教的行为跟见解配套，一个人的修行和行为跟随他的见解。见解也高低有异，分小乘、大乘、显宗、密宗的各种见解，当然见解也需要你的智慧能跟上。

[75] 《前行引导文》云：“邬金莲师对国王赤松德赞说：‘君王，我的密乘见解极其重要，行为不能偏堕于见解方面，否则善空恶空黑法漫布，将成为魔见。同样，见解也不能偏堕于行为方面，否则将被实有和有相所束缚而无有解脱的机会。’又说：‘是故见比虚空高，取舍因果较粉细。’”

四身无别自心圆，果无希忧当日瓦！

见修行果中，下面讲果。

先通达见解，然后修行，最后通过行为现前果，果当中讲法身、报身、化身、本性身，这四身圆满于自心之中。并不是有些人所想的那样，我们现在修法，最后获得一个具有相好的化身果位，这时有报身、有法身，也有本性身。

除心之外寻不到四身的果位。密法和禅宗都讲，心的本体是空性的，空性指法身；它的自性是光明的，称为报身；空性和光明无二无别，这叫做化身；三身在心的本体中本来自性圆满，这叫做本性身。每个人返观自心，认识自己心的本性时，其实这四身就已经圆满了。

我们说“一切众生具有如来智慧德相”[76]，当佛陀成就的时候，已经现前了这样的果位，这是以自性清净身和离垢清净身两种方式来讲的，每一个众生，都具有自性清净身，在希求果位方面，没有希望也没有担忧。

有些修行人非常担忧，“我什么时候能证得好的结果？”好像离自己本性的果位越修越遥远一样，很担心也很伤心，很希望快点现前果位，或者快点看到本尊，看到佛菩萨的化身等等，但这是心向外求。

讲禅宗的时候很明显，讲密法和窍诀的时候也知道，真正的果，在心的本体中已经圆满具足，从来没有观过心不一定知道，如果你返观自心，当你成就的

---

[76] 本师释迦牟尼佛在菩提树下，夜睹明星而悟道，所讲的第一句话：“奇哉！奇哉！一切众生皆具如来智慧德相，只因妄想执著不能证得。”

时候，只不过是认识自己心的本性而已，除此之外也没有从很远的地方，找到一个特别明显的东西。每个人的开悟，是从心上开悟的，并不是从外面获得的。

因此说“果无希忧”，密法中也是到最高境界的时候，无有顾虑、无有担忧、无有希望。现在我们可能没有达到这种境界吧，会患得患失，想很快现前成就，其实你越担心、着急，越得不到真实的果位。反过来说，烦恼的本性也是自己的心。

轮涅根本归自心，心无有实当日瓦！

轮回和涅槃的根本，归根结底可归纳于自己的心当中，而心没有任何实有的本性，这就是给当日瓦和我们的教言。意思就是说，释迦牟尼佛所转的大乘法轮中，第二转法轮讲空性，第三转法轮则主要讲心性、光明、如来藏等等。一切万法抉择为自己的心，清净涅槃的成就之法，以及不清净的轮回烦恼之法，全部都归于自心。

在学习《中观庄严论》等很多唯识道理的时候，也知道“万法唯心造”。“涅槃与世间，无有少分别。”《中观根本慧论》中是这样讲的。知道所有的轮回、涅槃，归根结底就像萨绕哈的道歌里所讲的，归于自己的心。

而心到底是什么样呢？其实心并不是一个实有的东西，唯识宗虽然在个别论典中承认是一种明清的本体，但是这种本体，按照中观第三转法轮的智慧进行抉择的时候，它也是远离四边八戏，没有任何实质的。

我今天在微博里说[77]：所有的烦恼，它来源于自己的心，而心就像空中的云彩，它来于虚无，最后也归于虚无。虽然显现上是存在的，但它不会留驻，也不会伤害任何一个人，除非我们把它当作真实的东西。

如果把它当作真实，烦恼是真实存在的，心也是真实存在的。但如果去仔细观察，对于每个人来讲，外在世界的一切物质，全都是用心来造的。如果你没有心，又怎么能接受外在的法呢，所有外在的法，全是梦中的外境一样，依靠心而想的。而心的本体，从时间上讲，就像《金刚经》中所说的“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得”，从密法的窍诀来讲，心没有颜色、没有形状、没有本体、没有生灭等等。此时我们特别耽著的法到底是什么？我们认为外境有金银财宝、轿车洋房、俊男靓女，好的进行追求，不好的进行排斥，但这一切的操作者是谁呢？就是我们的心，如果心没有参与，对于外界所发生的一切的一切，会不会忧伤或者欢悦呢？都不会。

不必多言，我们稍微内观自心就会了知，从小到大，从无始以来到现在，所有清净和不清净的轮涅显现，除了心以外都没有。当我是孩童的时候，我对玩具特别执著，但这是我的心造的；当我成年的时候，我对事业等方面非常执著，这也是我的心造的；当我晚年的时候，我对健康和家人很关心，这还是我的心

[77] 2014年7月16日的上师微博：“我们的烦恼全部来自于心，而心，又如掠过天空的云彩。它来自虚无，归于虚无，不会停留，也不会伤害谁。除非是我们一开始就把它当真。”

造的。所以，心在轮回中扮演着非常重要的角色。

我们要知道，“心无有实当日瓦”，一切的根本就是心，当悟到了心的本性时，就是成佛，没有悟到心的本性时，就是轮回。但是心的本性不是依靠其他而悟，而应该是具有加持的传承上师，依靠个别的言教来直指，直指之后，当你返观内心的时候，“哇，原来就是这么简单!”恍然大悟。就像麦彭仁波切在《大圆满愿词》中所讲的一样，“噢，原来心的奥秘是这么简单啊，只不过无边无际的芸芸众生，都没有在这方面内观，因此他们一直在漂泊、一直在迷茫、一直在狂妄，非常可怜。”

这时你也应该知道，这是最重大的事情，一切获得中最大的获得。我们在世间获得的只是部分，比如说有些人追求钱财，有了钱财以后还不够，还需要地位，有了地位的时候还不行，还要其他的，“部分”无法满足“一切”。

如果我们追根究底已经掌握了心的本性，认识到心的本来奥秘的话，那就像树根已经砍断，树叶、树枝、树花、树果也全部会倒。同样的道理，如果抓住了心的本体，那么外在一切的一切，全部都会掌握在你自己的手里。

本来还想讲，但是我要开会，没有时间了，谢谢!

第十一课

《当日教言》中用不同的比喻来阐明修行，这几天的教言，讲了一些密法还有禅宗最高的境界。今天所要讲的是，所有的过患、烦恼、错误均不可得，就像空中的云彩或者山谷的风，用很多比喻说明这个世界非常广阔，没有烦恼、没有我、没有自性。

只是我们还没有达到这种境界，达到这种境界确实很快乐，我相信很多人通过闻思和修行，会达到的。也特别希望你们在短暂的人生中都能值遇佛法，遇到之后不是停留在形象上，而是成为一个真正的修行人。刚开始依止善知识，次第去闻思，然后自己实修，这样做临终不会后悔，这是人生中最重要的一件大事。

现贪嗔如鸟无迹，不耽觉受当日瓦！

我们时常对悦意的对境产生贪爱之心，对不悦意、不可爱的对境产生嗔恨心，贪嗔都非常强烈，人们经常在相续当中冒现贪嗔烦恼。对于我们这些地地道道的凡夫人，贪嗔烦恼对相续是有损害的，非常可怕，一旦产生贪心，不管是贪人、贪财，后果都很恐怖，产生嗔恨心也有特别大的后果。但是如果认识了心的本性、烦恼的本性，那么贪嗔就像一群飞在空中的鸟，飞过之后，根本不会留下任何痕迹。同样，所产生的贪嗔之心，也只不过是显现罢了，它真正的本体了无可得。所以，贪心、嗔心等一切感受，都不要去耽著。

但是虽然口头上说“不耽著贪嗔之境”，实际却难以做到，你可以用中观的方法进行观察，这种方法虽然会慢一点，但却具有非常大的作用，或者你也可以用密法的窍诀来观察。总的来讲，一旦了悟贪嗔的本性，那就没有什么能损害你。

以前禅宗的第三祖[78]也讲过：“但莫憎爱，洞然明白。”我们只要不对憎恨的对境生起嗔恨，爱恋的对境生起贪欲，这个时候会“洞然明白”，意即恍然开悟。凡夫人经常心生贪嗔，无始以来都被贪嗔所害，我们都是它的受害者吧？有些修行人，虽然很想做一个好修行人，可是一产生贪嗔之心，就没办法对治，但如果稍微认识了心的本性，从道理上也会明白，“噢，贪心和嗔心只不过是心的一种映射而已，实际上在法界中从来没有动摇过。”

比如说波涛虽然显现上汹涌，但实际上是如如不动的，可惜懂得此理的人少之又少。现在人与人之间很多的不愉快都因贪嗔而引发，因为贪爱而产生嗔恨，因为嗔恨而发生种种冲突，甚至国家与国家之间也产生巨大的矛盾等等，导致死亡的人数相当惊人。

可能学院的人不一定知道，今天国际上有个比较大的新闻，载 298 个人的“马航”客机，可能是被乌克兰所击落，飞机在空中就已经解体，尸体全部落下来，一个人都没有逃脱，好像机内还有多名国际艾滋病协会的专家，有人分析是乌克兰准备打普京，搞错

78 僧璨（公元 510 年—606 年），又作僧粲，曾跟随二祖慧可学佛数年，后得授与衣钵为禅宗三祖。曾著有《信心铭》传世，《信心铭》的开头便说道：“至道无难，唯嫌拣择，但莫憎爱，洞然明白。”

了飞机。不管怎么样，一下子就死去了那么多人，生命很脆弱，“马航”今年不断地发生灾难。我在想：这些人在飞机上，事故发生的当下不知道是什么样的心态，总之全部都已经离开了。（我出门做飞机的时候，也经常产生很多无常的分别念。）

同样，世间中因个人的冲突而互相杀害，也是由嗔恨心引起的。如果在座的人都是开悟者，贪心和嗔心并不会特别强烈，产生贪嗔会认识它的本性，在与这样的人相处的时候也会非常快乐，不会因为一些小事而徒增烦恼，自己的生活也会过得无忧无虑。一些修行境界特别好的人，比如我认识的几个喇嘛，不知道有没有证悟，但从外相上看是有的，无论发生什么事情，在他们眼里好像都无关紧要，不会突然产生极大的烦恼，然后非常痛苦，我们也希望懂得心的本性。

《当日教言》是一个非常殊胜的教言，你们日后如有时间可以把它背下来，这样在生活中产生特别猛烈的贪嗔烦恼时，就会想起它像空中的鸟迹一样无踪无影，当下即逝、无足轻重，特意去执著、痛苦，只不过是自己愚痴罢了。上师的教言自然而然会出现在你的脑海，如此便非常容易安住在这种境界当中。

法身无生如日轮，光无明蔽当日瓦！

认识了心的无生空性的本来面目，这叫做法身。我们经常讲上师是法身无垢光尊者、法身金刚上师，用法身来表示。自心从本体空性方面讲是法身。

法身在此处比喻成日轮，光明自然具足，报身以日光来比喻，化身是从光能够无有偏袒地照射到一切

所缘，成熟万物的能力方面来比喻的。

我们知道，真正的觉悟或者说法身，就像日轮一样没有盈亏，不同于月亮或其他，永远都是光明自然具足的方式而存在，而且它的光并不会因为遮蔽而忽明忽暗，是始终如一的存在。自性清净的法身，每一个众生自性如来藏的光明，按照无垢光尊者的《七宝藏》所言，都是以五种光、五种功德的方式自然具足。当你还是众生的时候，这种法身的光明自然具足，最后你现前成佛的时候，也只不过是现前而已，原来所具足的始终无增无减。这种法身本空的道理，在认识心的自性光明时才会明白。

很多人认为所谓的光明，就像太阳光、灯光，或者其他的光那样，一会儿亮，一会儿暗，其实不是这样，不认识心性光明的人，可能会用比较明亮的光来表示，但实际上它远离了一切愚痴、黑暗，是一种能照耀一切的佛性。我们现在无法理解这样的境界，只有通达这种境界的时候才知道，法身是恒常的，是光明和空性无二无别的。

这里所讲的法性如日般的光明，对每一位修行者而言，从来都是以无离无合的方式而存在的。这在有些经论[79]中叫“如来藏”，有些经论[80]中叫“了义的文殊菩萨”，有些经论[81]中叫做“智慧明点”等等，有不同的称呼方式。只不过我们现在只能以盲人摸象的方式，凭自己的分别念，大概地认识法身光明就可以了。

79 指开显佛陀第三转法轮的经论，如《宝性论》。
80 如《文殊静修大圆满》。
81 如《大幻化网总说光明藏论》。

相续念如空室贼，实无得失当日瓦！

在没有认识心的本性时，心中的动念是有利有弊的，而认识以后，动多少念头也不会有害。一天当中，相续中一会儿显现嗔恨心，一会儿生起信心，一会儿产生欢喜心，各种各样的动念，对证悟者来讲不会有害，不必担心。

还没有证悟的时候就会特别担心，“我刚才产生了一个嗔恨心，‘嗡班扎萨埵吽……’我错了。”“我刚才睡着了，产生了一种愚痴心。”产生好的念头时，就高兴得手舞足蹈，“我昨天做了好梦，好幸福，今天我好开心啊，整个世界是那么的美好啊！”旁人看来也非常欢喜。我们就在这样的痛苦和担忧的状态中患得患失。

但是有证悟境界的人对这些不以为意，就像是一个空的房子里入了盗贼，没有什么可担心的，如果家里财宝盈满，进了小偷才会惊慌失措。

前一段时间有一个道友说：“我的房子被撬了。”我问：“丢了什么东西没有？”他说：“所有的包全都被偷了。”我想是不是他家里藏有金银、玛瑙、珊瑚，其实也不是，“所有的包”可能是指加持品吧。

如果屋里没有很多财富则不会担心。以前米拉日巴尊者正在苦行，身体都变成了绿色，特别虚弱。有个猎人供养了他一块肉，就像释迦牟尼佛苦行以后，有人供养奶酪一样，他食用之后，产生了极大的空乐智慧、觉受，就唱起道歌：以后最好不要锦上添花，雪中送炭最重要，对一个苦行的修行人做少许供养，功德也不可思议。

剩下的他舍不得吃，将肉放了起来，过一段时间发现肉里面生了好多小虫，他又觉得小虫的食物自己不该吃，而产生悲心，随即把肉处理了。他在山洞里临睡前想：现在一无所有，又要开始吃荨麻了。

这天晚上，小偷来了，四处摸索，一无所获，米拉日巴尊者哈哈大笑地说："朋友，我白天都找不到任何食物，难道你晚上会找到？"小偷也哈哈大笑起来，觉得自己确实有点愚痴，这个修行人怎么会有食物！他坐了一会儿，没有跟米拉日巴尊者谈话，很难为情地走了。《米拉日巴传》里讲，那个时候他证得了无有任何担忧的境界。不像有些道友一样，"门被撬了，我的包全部被偷了，这几天心情都不好。""什么包啊？""就是以前发的唐卡，还有……"

这里讲的是什么呢？"实无得失"。真正认识本性的话，产生贪心、嗔心都没有得失，远离担忧。在这种境界中，阿底峡尊者也说过：你一天产生一百个分别念，也都是法身智慧。

可是我们现在还不行，所以，很希望每个人通过修行，在短暂的人生中达到这种境界，达到这种境界绝非易事，但也绝对会比之前有进步。以前你对相续中产生分别念特别担心，但到最后就像老人看孩子的玩耍一样。凡夫人的确容易产生贪嗔之念，但是只要你观察它，这些贪心、嗔心也不会有那么强烈的危害。

很多人特别执著世间形形色色的事物，他们的痛苦和执著相当可怕，如果稍微在佛学方面有一些修行境界，不会那样痛苦。因此，对得失不要有特别大的执著。

受无踪迹如水纹，莫逐妄相当日瓦！

这里每个颂词都非常好,哪怕我们只记住一个偈颂，生活中的很多问题都会迎刃而解。

生活中痛苦、快乐或者无苦无乐的无记感受，当下你觉得是实实在在存在，快乐的时候，手舞足蹈、喜上眉梢。就像世间的有些年轻人，当他成功或者得到所喜欢的东西时，开心得不能自已，当他失去了自己所喜欢的东西，又痛苦得不能自拔，实际上这就是凡夫愚痴的心。

“沙屋倾颓时，愚童哀极泣。”《入行论》里不是讲了吗,沙子做的屋子倒了以后,孩童非常痛苦地哭。有些凡夫也是这样，失去了名声，或者失去了最心爱的东西时，就痛苦得哇哇大哭，其实如果去观察，没什么大不了。人生中失而复得的情况也时有所见，得到的时候，也不必过于欢喜，都要拿捏分寸。

对这种感受不要去执取，在你快乐或痛苦的当下,如果仔细观察,它是不存在的,就像水里的波纹,出现以后即刻就消失了。生活中快乐和痛苦的许多感受也是如此，总结自己以前的人生就可以了知，只不过没有人指点迷津。

我经常想：大学生们正处在人生的转型期,如果在大学生活中给他们植入一种苦乐教育,教他们苦的时候不要太伤心，“伤心什么呀？哭什么呀？没有什么可哭的。”快乐的时候也不要过分的快乐，不然很容易“爆炸”，过犹不及，对苦乐都要掌握分寸。其实苦的时候大地还存在，乐的时候天空还存在，这也是一种教言。因此，我们不要特别耽著世间的妄相，

没有意义，如果不耽著，外界的现象不会对你的修行有障碍。

就像我那天讲的，现在一些世间人，对修行人的看法是什么呢？“哇，你们吃肉啊？你们可不可以结婚？可不可以……”只看行为，他根本不知道我们到底有没有执著、有没有智慧、有没有真正的德行。看到一个出家人就说：“出家人出现在人群中了，你们出家人怎么会出来呢？”好像出家人应该永远住在山洞里，不可能出现在人群中。当然，他们的很多理念是跟媒体、影视、小说有关，一些大德高僧、密宗大师，要么是怪模怪样、一败涂地、走投无路的人，要么是无恶不作、神通过多的人。但实际上佛教真正的教理并不在形象和行为上，佛陀也讲了，没有贪执的时候，享受也可以，倘若有贪执，哪怕是一点点，也会起作用。

华智仁波切有个小木碗，他特别喜欢那个木碗，不管到哪儿都带着。有一次他到蒋扬钦哲仁波切那里，蒋扬钦哲仁波切福报很大，房屋富丽堂皇，眷属云集，如处皇宫。当时他心里默默地想：哎哟，所谓的上师怎么不知足少欲啊，有那么多的财宝。他似乎就要生起邪见了，钦哲旺波尊者以他心通知晓了他的心思，随即说：“不管怎样，我拥有这么多财富，但是我对这些财富的执著，也没有你对木碗的执著大。”他当下羞愧难当，从此以后对木碗也没有那么执著了，但是还是喜欢他的木碗。这在华智仁波切的传记里记载过。

华智仁波切的有些故事是非常有意义的，前一段

时间我看了他的传记，他非常谦虚，常说：“我没有任何功德，我没有任何觉悟、觉受。”有一次他的弟子问：“上师，您真的没有觉受？真的没有功德吗？”“还是有一些功德。”弟子问：“您有什么功德？”“《入菩萨行论》的法本，我一辈子没有离开过身体，这就是我的觉悟和功德。”对此那个弟子思考了很久。

这些道理我也在思考，在座的道友，你虽然没有他心通，没有特别超胜的功德，但是如果你的某个法本始终不离身，这可能也是你的一种觉悟，虽然你没有真正开悟，但是你有与众不同的行为，这也体现了你的功德。

言归正传，在感受苦乐方面，世间人很需要这种佛教的教育，他们有时候对佛教片面的认知有点夸张，有时候对佛教正面的道理并不知晓。很希望大家真正了解佛教，对今世、来世都有帮助。

我们为什么弘扬佛法？并不是一定要佛教团体多多益善，以后这个团队来镇压或者控制全人类，没有这么想。而是佛教真的对每个人非常有利益，我们已经感受到，迫切地想将这种感受分享给大家，从追求真理的角度来讲这也是非常合理的。我们并不是非要传教，倘若佛教不好，不会给很多人介绍和传播，没有这个必要。

贪嗔忆念如彩虹，莫起耽著当日瓦！

前面颂词也讲了“贪嗔”，此处也讲“贪嗔”，前面是讲当下的贪嗔，这里讲贪心和嗔心的忆念，也不要去耽著。以前在你的人生经历中贪恋过很多，对你

以前所贪的对境，现在不要逢人便说，以前所嗔恨的，多数人却讳莫如深，“以前的事情不要讲了，我不想提了。”也会这样。过去的已经过去，不要去耽著它，否则对自己的修行会有一定的影响，以前你人生中的贪欲也好、嗔心也罢，实际上都没什么。

《四百论》里有个很好的教证，道友们特别容易背。“过去若过去，如何成过去；过去不过去，如何成过去。”意思是说：如果过去是实有的，那怎么会成为过去呢？如果过去不能过去，那怎么会成为过去呢？所以，过去的事情，如果别人谈论，我们就可以引用这个教证，“‘过去若过去，如何成过去；过去不过去，如何成过去。’你不要给我谈过去的事情。”

但是现在很多人特别喜欢，尤其是讲过去的青春，《致青春》你们知道吗？赵薇当导演，她问我看了没有，我说：“确实没有看。”据说票房很高，在中国好像七亿多吧，很多人从这里追忆自己的过去，我听说很多 80、90 后的人，从这里寻找自己逝去的青春。其实过去的已经过去了，青春再美好也找不到，想找到只是一种妄想，不要去追忆、耽著这些妄想。我对少数的佛教徒这样说了，但说也没有用。

有一部《小时代》非常火爆，书卖得特别好，上千万册，现在好像出到第三部了吧，这里也是讲过去，因为人们关心已经逝去的年轻时代，所以追忆青春的主题自然就会吸引眼球。以佛教的道理来反省是另一种观念，但接受的人群有多少，大家都心中有数。

有时候我这样想：我们来到这个世界，大多数人的价值观，不一定是正确、有价值的价值观，因为大

家谈论和关心的事物,也许仅是人们所耽著的一条彩虹，过去的彩虹谁都追逐不到，可是人们都在追。放眼当今特别火的明星或导演，很赞叹他们有抓住人心、吸引眼球的思想理念和方便方法,知道人们关心的是什么,可是寻找彩虹的人越来越多,难道彩虹真正存在吗？真的能抓住它吗？不一定。

现代人的思想特别复杂，成千累万，甚至几十亿人，非常关心的流行文化或价值理念，用佛教的道理公平、公正地去印持，发现人们竟然都在追逐这些，但追逐的目标,到底是人们错了还是我们的分别念错了？或者人们所寻求的事物真的有意义？趋之若鹜的人很多，在网上一搜，一目了然。众所周知，一部电影的预告片推出的时候,有多少人看,有多少人期待，影片上映之后，无数的人都在看，大家都评论，但这样的评论到底对今生、来世有什么用？这个世界确实是一个虚幻的世界,虚幻的世界里,很多人的想法都不一定和觉悟有关，我是这样想的。

动念自净如浮云，莫指定心当日瓦！

不管是不是好的起心动念，当它生起来时，如果观它的本性，均是自然清净的，就像天空中出现的浮云，白云也好、黑云也罢，它是从哪里来的？可能找不到,那最后消失于什么地方？也不容易知晓。同样，活在这个世界上，人们都有不同的念头，禅宗和密法都特别关心起心动念，有的人认识，有的人不认识，认识它可以说是认识了心性，但这种认识，不需要理论上研究大量的资料，有因缘的人，尤其是得到具证

上师的加持和指点的人，就容易认识。

比如一个上师跟你说："你现在的观念，其实跟莲花生大士的智慧无二无别。"你当下的观念被这样直指后，会有一种觉悟。如果我们懂得了所有的起心动念，全部都是大圆满里讲的本来清净，禅宗里讲的明心见性，当它生起的时候，自然安住当下。

我讲《大圆满心性休息》时给大家说了，我说："'显现当下自解脱'这句话很重要!"不管是什么念头，显现的时候，它的本体其实都是当下解脱的。这次我们讲解的过程中，密法的很多道理也在里面，也可以吧。

不要固执一心，不要决定某种心态是对或是不对的，显宗中理论上定义的心态不可靠，因为它很可能当下变成觉悟、当下消失无踪、当下变成空无。因此，辨别好坏的心态没有必要，还是认识更重要。修行人观自己的心时，可能你在外境中找不到的东西，从心中能找到。

无执自解如风吹，莫贪对境当日瓦！

不要执著分别念，安住于当下，不去特意执著的时候，这种分别念当下会自然解脱。密法中讲，比如说毒蛇的身体自己打结，也可以自然解开，同理，任何的执著分别念，如果你稍加观察，它当下就自然解脱。

无垢光尊者的《大圆满三自解脱》[82]，当年我讲过，当时讲课的效果比较好，因为那时候人少，觉得讲密法过失不大，人太多的话，鱼龙混杂，有时也不

[82] 《大圆满三自解脱》：《等性自解脱》、《心性自解脱》和《法性自解脱》。

敢公开，不公开很多人又有意见，所以后来就讲得比较少了。法王如意宝去新加坡的时候也亲自给部分的道友传了《等性自解脱》的颂词和修法。

就像风吹起来的时候，身体感觉到在吹风，但是在哪里也找不到风，虽然显现，可是当下抓不到它的本体。我们认识心的本体时，任何分别念虽然显现，其实它当下解脱。但凡夫人不是，一件事情始终耿耿于怀，心里一直解不开，非常痛苦，如果认识到它的本性，当下会自然解脱。就像麦彭仁波切在有些教言中也讲了，证悟者的分别和烦恼，好像是春天的风一样，虽然透过身体吹过去了，但当下就已经消失。像以前噶举派的一些教言也说，虽然显现，但没有束缚和执著。

因此，在生活中，别人批评你，可能你会有一些反应，但是马上就应该让它消失，风过无痕。经常也有这种说法，证悟者的脾气如吹过的风，当下就消失了。而有些人是一会儿高兴得哈哈大笑，一会儿伤心地痛哭流涕，这可能与性格有关，但同时也与你的证悟有关。你特别痛苦的时候，观察自己心的本性，原来的痛苦就没有了，正在哭的时候，眼泪就干涸了，破涕为笑，这是一种证悟的现象。

虽然道友们在生活中，肯定会有不开心的时候，但是我希望你们在三分钟之内，把不开心立刻转换为开心，泪水即刻变成笑声，这个很重要，对吧？如吹风一样，不要贪执对境，始终贪执对境，始终对某事抱持不放，这样恐怕不好。

觉性无执如彩虹，莫著觉受当日瓦！

在密法当中，认识自心本性的状态叫做觉性。认识如来藏的本体时，就像显现彩虹一样，没有实有、没有执著、没有自性。那个时候，你不要耽著觉受，一会儿是长时间的入定，无念的状态当中；一会儿在没有任何执著，空性的状态当中；一会儿好像出现一种明明清清的觉受。作为一个修行稍有进步的人，或是一个开悟者，什么样的感受都会有。

觉受是一种觉悟的感受。你做梦有好梦也有不好的梦；在白天的显现中，也有好的显现和不好的显现。所以，修行人不要太多嘴，不是说："我做恶梦了，好痛苦。"悲伤欲绝；就是说："我修行有进步，今天特别开心。"其实在修行的过程中，不同的状态和觉悟多如牛毛，我们没有必要特别去执著它，而且特别去执著也容易着魔。

《楞严经》里讲了五种蕴，每种有十种阴魔，共五十种阴魔。比如说有些好的觉受，坐在莲花上遇佛授记，或者观不净观的时候得到什么境界等等，但如果我们特意去执著它，这些都是魔王的显现。倘若你特别执著自己的觉受，我希望你先看看显宗的经典，至少也要看一下《楞严经》里讲的五十种觉受，有些人当时修行的觉受特别好，后来才知晓是魔王的变幻。

《大圆满禅定休息》里所讲的空乐无念方面，也指出了一些好的和不好的状态，这些都应该看。不要稍有修行、有些微觉受就跟大家谈，稍感失败、做个恶梦就失去信心。其实修学要有一个长远打算，在此过程中，有些人闭关几个月或一两年，一点感受都没

有，特别失望，“啊，我修了七天七夜，但是本尊还没有出现。”其实这不算什么，七天七夜、七年、七百年也不算什么，无著菩萨那么厉害，他广弘佛法，佛陀亲自在大乘佛经里面有授记，但是他六年之中修弥勒菩萨，一点觉受都没有，十二年才亲见本尊，你看……

第十二课

印度帕单巴尊者所造的《当日百法》，前面讲了一部分，后面也不多了，尤其是今天讲的内容，是禅宗的最高境界，也是密法的最高境界，不太好讲，但是我在字面上简单地给大家指点一下，之后你们可以慢慢去摸索、思考。

证悟法性如哑梦，无有言词当日瓦！

当我们证悟一切万法的本性时，会有一些觉受或者证悟的境界，但是这种境界，用分别念去思维无法表达，用语言来描述也实在是无法宣说，就像是一个哑巴做梦，在梦境中他所有的经历清清楚楚，当他醒来之后，很想跟别人分享，但因为他不会说话，没有办法，这是最高层次的境界——“无有言词”。

禅宗的《宗镜录》中也是这样说的：“如人饮水虽无言说，然冷暖自知。”在禅宗中，它来自于达摩祖师和前辈的大德，后来摄在《宗镜录》中。如果有人喝水，将过程或感受给别人宣讲，恐怕也不好讲，但自己会明白。

同样的道理，当我们拥有了一些境界，尤其是证悟的境界，也无法言说。证悟就是证悟心的本性、万法的本性，禅宗中也有很多人通过参禅，当下了悟本性；密法中经过长期修加行、祈祷，具有证悟的上师进行直指，依靠种种因缘，当下也会认识自己心的本性。

这时不是昏厥，不是入于酣睡，也不是一无所有，这种境界无可言表，“不可言说般若至彼岸”，用语言

无法形容。以前我按照密法传承上师的教言讲过，当我们入于根本慧定或者说入于自性的境界时，可能用任何语言来表达都非常空白，但也不是没有任何境界，不像天空一样空空荡荡，也不像平时不断起心动念，这种状态，无论你的心是安住还是在外境散射，一切时中都有认识，这种认识自己会明白。

禅宗中证悟法性的境界也可以这样来说，“无有言词”，如果人们用各种语言来比喻，那就如同以手指月，实际上并没有真正表达主旨。

因此，显宗中般若波罗蜜多的果般若的智慧，也是了悟心性，通过中观来伺察可以了达，依靠密宗的安住和实修方法也可以得到这种境界，在这里讲得比较高。

证悟犹如少女乐，喜愉无说当日瓦！

已经获得了证悟，并且具有明确的觉受，便远离了一切有相、有漏的痛苦，获得的大乐无可言说。比喻为青春少女在生活中的快乐，她无法用语言来描述，同样，当一个修行人获得开悟，世间的一切语言都无法形象的比喻。

就像萨迦班智达在因明中所讲的一样，比喻只是用部分的道理来言说，比如说《法界宝藏论》中，全知无垢光尊者讲：心的本性用虚空来比喻，你们要懂得，是从虚空无有阻碍、无边无际的层面来讲的，并不是从空荡荡的单空来比喻的。此处亦然，用少女之乐来比喻，实际上是从无法言表、远离一切苦受的层面进行比喻的，所获得的快乐无法言说，而且这种快

乐，是世间凡夫一切分别念的有漏痛苦灭尽之后，获得出世间超越、洒脱、自在的大乐。如果我们超凡入圣，获得了一地菩萨，称为极喜地。唯识宗说："能益自他，生大喜故"[83]。能饶益自己和他人，获得了极大的欢喜。

世间中因享受欲妙所产生的快乐，比如有些人住进一个特别舒适的环境很快乐，遇到一个特别喜欢的人很快乐，但这些毕竟是有漏的，有漏的东西到一定的时候，它就变成后来蕴的因，不断地结生之后的果，无常之故，变成行苦。

但出世间认识心性的快乐并非如此。为什么说它是快乐呢？因为它是万法的本性，当你悟到了万法的本性，便远离了世间中各种各样虚假的痛苦。其实我们现在的很多痛苦，有些是根本不存在、内心臆造而出现的，比如说本来不需要的东西，你认为需要，达不到这个目标是求不得苦。有些是长期在阿赖耶上积累了许多萨迦耶见，萨迦耶见的我执把本来不存在的我和我所，反而执著为我和我所，以此形成痛苦，就像冬天的冰是依靠寒冷的天气凝结而成，它的本性从来没有凝固，是因为外缘而凝固的。因此，我们的痛苦，有些是依靠外缘而形成，这些痛苦全部灭尽就是快乐、就是大乐。

可能有些人认为到极乐世界以后，或者成佛以后特别快乐，每个人天天都喜笑颜开。原来有一个法师讲极乐世界的时候说："极乐世界吃得好、穿得好，

---

[83] 《成唯识论》云："言十地者，一地极喜。初获圣性，具证二空，能益自他，生大喜故。"

天天都开心，而且载歌载舞，如果你们喜欢看表演，要发愿往生极乐世界。”极乐世界有没有表演不得而知，有人这样讲的，也许有吧，因为极乐世界的发愿文[84]中说，你只要想得到什么，都会出现，可能喜欢上网的人，到极乐世界也可以满愿，一想到 ipad 电脑，马上就出现，极乐世界现在可能有信号了。（众笑）

这是当今时代的弊病吧，很多人不能没有网络，有人说："到了一个宾馆，如果没有 WIFI 信号，就像饿狗找不到食品一样。"他到宾馆以后，要先问有没有网络信号。

不知道这种状态会维持多久，以前古人不是这样，每个时代都有不同的疾病，人们心里习惯性地把它当作一种需要的资源，这样逐渐就成为当时的时代疾病。

回顾人类历史，我们就会知道，每个世纪，人类都有那个时代特殊的痛苦，每一种痛苦延续到后面或者追溯到前面，都不一定真的是痛苦。人们未经观察，会有很多苦恼，可是这些苦恼，当你离开这个世界的时候，不是什么痛苦，当你还没来到这个世界的时候，也是如此。只有懂得一切万法的真相，才会远离一切有漏的痛苦，它不得不称之为一种快乐，因为世间中没有任何痛苦可以称之为快乐。

明空双运如水月，无所贪著当日瓦！

---

[84] 乔美仁波切的《极乐愿文》中说："自然众宝无量宫，所欲受用意念生，无勤任运所需成……"

明空双运、现空双运、觉空双运、乐空双运，看起来似乎一样，其实都有不同层次的意思。如果用显宗的方式来解释，比如说“现即是空、空即是现”，“色即是空、空即是色”，明了的光明和无所成立的空性，这二者是明和空无二无别，根据显宗第三转法轮、第二转法轮的意义，第三转法轮讲光明，第二转法轮讲空性。

为了方便理解，现和空可以分开，但我们返观内心会知道，心不是单独的光明，因为它的本体一点都不成立，也不是单独的空性，因为不管在任何时候，明明清清的本体通彻无碍、自然而然存在。这两者就像在平静的湖面出现天空的月影，实际上月影的显现跟月亮的空性二者，在湖面上根本无法分开。

同样的道理，当我们认识万法的本性或者说心的本性时，明和空不可分割，本来的法界实相就是如此。我们去安住、去认识，也无有任何贪著。不要有空的贪著，它的本性并不是一个单空；也不能把它耽著为明明清清的光明，它也不是一个实有光明的本体。除了这二者以外也没有实性，这是一个非常深奥的道理。

《大圆满心性休息大车疏》里讲二谛的时候，专门引用水月的比喻，宣说了明空无二的最高胜义谛的境界，用文字来表示也只能如此。但如果稍微有一些传承上师的教言或者窍诀，返观自己心的本性时就会明白，无论你产生贪心、嗔心，或者是信心、悲心，无论是善心、恶心，从本体上观，跟虚空没有任何差别，但是从显现上观，跟虚空有天壤之别。这种明清，

每个众生都能认识，稍微有一些境界或对传承上师有信心的人，稍作安住、内观，就会发现：“噢，原来心是这样的，不管别人夸奖它好或者毁谤它不好，它就是这样的，不用别人说，我自己来领受。”

我有一个同学，他很长时间一直呆在美国，前一段时间我们在草地上一起坐了半天的时间，他说：“哎哟，不管在东方还是西方，中观和大圆满的觉性，谁也破不了，我觉得很高兴。”

我认为他说得非常对，无论是给西方人还是东方人讲心性，大家都不得不承认，这不是讲故事，不管你是学者、愚者还是成就者，内观自心的时候，如果连心都找不到，那你再说你是智者，造了多少论，摄受了多少弟子，都不一定，本有的心的本来面目都没有认识，非常可笑。

所以，我们这颗心，用明空双运来比喻时，它无有贪执；把它当作任何东西，这是暂时不了义的执著，也不究竟。这个时候我们就可以知道心的本性是明空双运。

现空无别如虚空，心无中边当日瓦！

一般情况，密宗是通过生起次第、圆满次第来观察，通过风脉明点，或者生起次第中外境和内心都是清净的观修方法，来了知显现的心即是空性，空性的心即是显现，显现和空性无二无别。最终万法抉择为心，心抉择为空，空抉择为无有戏论，无有戏论也是轮回和涅槃平等。用显宗和密法的四步境界来观察时，暂时将心抉择为显现和空性，再抉择为如虚空一

样的本性，最后抉择心确实是无有中间，也无有边的。

《佛说未曾有正法经》中也讲过：“心无形相，非眼所观。心无所住，内外中间俱不可得。”心没有形象的缘故，不是眼睛所能观到的。心没有所住的缘故，内外以及中间等等都不可得。因此我们知道，通过密法的生圆次第来观察，或者用显宗的金刚屑因、离一多因等中观的各种道理进行推理，找不到心的形状、颜色……整个本体都找不到，但是找不到也不一定是本性。

《般若经》中讲：“心无有心，心之自性为光明。”如是观察时，心可以称为“现空无别如虚空”，心没有中间和周边，以此来了知。

现在世间中，很多人自认为对社会、对人类贡献很大，非常了不起。比如具足世间学问，博士、博士后、博士生导师，或者副教授、教授，世间的名位不胜枚举，自我感觉良好。但不知道有没有观察过你的心是什么样？你是什么样？如果这方面一无所知，理论上也说不通。整天观外境，探测整个宇宙，世界上有多少个星星，人体中有什么样的细菌，不管是医学还是生物学，很多学者从小就开始研究这个领域、剖析那个领域等等。

返观时，对身体不管研究得多透彻，也只是几十年的一个“产品”，到一定的时候肯定会腐化、消失，但是我们的心性绝对不会消失。现在有这么好的机缘，应该观察一下，在认识自己的心性方面，需要什么样的窍诀。

世间人有点迷惑，对于更重要的生生世世的事物

不去研究，对暂时的事物却花费了大量时间。比如你本来不是这个家里的人，而是暂居两三天的客人，但是你却把所有的精力花在这两三天中，而自己长远的前途根本不考虑。人类来到这个世界上，会因为环境和培养的方向，该关心、该研究、该修行的，却始终置之不理。临终的时候，连自己后世存在的道理都不知道，对个人来讲是一大损失，如此说来，佛法教育对人类非常重要。

无念散如美女镜，彼无立宗当日瓦！

美女照镜的比喻最多，两千多年以来，很多大德都把美女和镜子在大圆满中做比喻，可能美女时刻都带着镜子，丑女不喜欢镜子吧?

意思就是说，我们在修行的过程中，应该无有动念，也无有散乱，时时刻刻保护自己自然、本然的境界。这种境界就比如美女照镜，镜子中的影像，没有分别动念，也没有分别执著，从镜子的层面来讲，它不会有任何取舍和立宗，不会有“这是好、这是不好”“这是有、这是没有”的概念。所以，修行实际上就是不断地护持见解所抉择的道理，在护持的过程中，不要有散乱、动念和昏沉，如是安住，始终护持原有的现而无自性的本性。就像镜子中美女的影像自然显现，但是没有执著，只不过是显现而已。

在平时的生活中，有时候有快乐的事情，有时候有痛苦的现象，但是对这些都应该不取不舍，护持原有的状态，无有立宗，因为无有取舍、无有立宗的修行非常重要，这就是对当日瓦的教言。

我在每颂后面无须重复，因为曾经帕单巴尊者对当日人们教诫，所以我们现在也成为尊者教言的对境，可以认为自己就是当日瓦，这就是给我们的教言。

觉空无别如镜像，彼无生灭当日瓦！

前面次第讲了显宗、密宗的教言，密宗中也是讲无上大圆满的觉性，觉性是从光明方面讲的，觉性所证悟的一切万法不成立的境界就是空性，这叫做觉空无别。依靠大圆满的修行，最终会认识如来藏的本来面目，即觉空无别的境界。这就像刚才所讲的，美女照镜比喻的另一方面，如同镜子中显现山河大地等种种影像，但是这些影像正在显现的当下，也从来没有生灭过。对大圆满的基道果有所认识和觉悟的人，他生活中任何烦恼或喜悦的状态，一切显现都是无生无灭，就如同镜中影像。

在觉悟中是无生无灭的，但因为我们没有证悟这样的境界，亲人死了就会哭哭啼啼："呜呜呜，他昨天三点钟死了，怎么办啊？您好好超度一下。我现在准备去买个车票，不知道有没有车，我那么倒霉，他死了，呜呜呜……"从世间角度来讲，亲人死了非常痛苦，大家都理解，我们不是植物人，也不是石头、木头。

但是从证悟者的角度来讲，不该如此，证悟的觉性境界中，哪有生？哪有灭？哪有死？亲人死了也是没有死过，死即是生；孩童出生也没有什么值得祝贺，生就是死，可以这样来理解。我也只不过这样说说而已，实际上也没有这种境界，你们也可以笑笑我吧！

觉空无别，没有生灭。我们看前辈的传记，尤其是无上密法传承大德们的传记，便可了知，他们的确是把轮回当作一种游戏，根本没有贪著。

那天我在电话里和一个山下的堪布交谈，我说："你在干什么？"他引用了一个《现观庄严论》的教证来回答，境界比较高，我说："你引用的教证倒是很高，但是你有没有这样的境界？"我开玩笑地跟他这样说。我们有时候是引用得很高，但有时候也是真正懂得了这个道理，在轮回当中，所有虚幻不实的现象，生生灭灭的过程，当你稍微认识到心的本性时，就会明白我们平时执著的快乐和痛苦，都经不起任何观察。我觉得你们应该会明白，因为很多人有这种因缘。

《当日教言》的见解很高，好像不讲这些道理就讲不出里面真正的内容，尤其是对大圆满有所认识、有所修行的人，在显现中看起来有自相的快乐和痛苦，但实际上这种快乐和痛苦对他不会有实质性的影响。如果我们从来没有这样的境界，对快乐和痛苦都会很认真的执著，因明中把它叫做自相的执著，就是完完全全认为这是快乐或痛苦。如果在修行的过程中自己有一些境界，虽然生活中会显现肉体和心灵的痛苦，这种显现对你来说却是无利无害的。

当然这要依靠修行，光理论上会说不行，没有修行的境界，理论说得天花乱坠恐怕也是望梅止渴。原来有一个人讲空性，旁边一个人故意用一根针刺在他的身体上，他就大声尖叫："好疼啊，你怎么这样呢？"旁边人说："你不是说什么都是空性吗，哪有痛啊？"

他特别生气，旁边人又说：“你刚才不是说嗔恨心也是空性吗，哪有愤怒啊？”听说那个人羞愧难当。所以，生活中理论上的东西，跟实际中的实相，还是相去甚远的。

乐空一如日照雪，彼无识别当日瓦！

之前讲了显宗、密法的道理，还有大圆满的觉空无别，这里讲乐空无别。一般来讲，大手印和其他一些母续的续部中，经常讲空乐无二，一些父续方面的续部中，经常讲明空无二。表面上看明空、现空、觉空等等很相似，各个续部和论典的提法不同，其实它们所抉择的窍诀也是不同的。比如明空无二是以光明为主，光明中也主要以如来藏的智慧光明为主，而乐空无别主要是以佛母般若的大乐智慧为主，因此所抉择的方法都不同。

麦彭仁波切在《定解宝灯论》中也讲过[85]，不同续部和乘，称呼也不尽相同，因此未经专业的学习不能一概而论，“为什么有这么多名词？现空无二、明空无二……”不能这么想。世间中也有同一个事物却有着不同称谓的情况，比如说医学方面的某种药品有各种不同的称呼，化学方面的一种物质，也有很多名称。智慧境界有不同称谓，也是一个世间规律。

乐空无二无别、一味一体，就像日光照耀到雪山一样，它无有识别。意思是什么呢？大乐光明的智慧和万法一无所成的空性，一味一体的境界，表面上可

---

[85] 《定解宝灯论》云：“二者亦非为各体，本净自成双运智。其他续部中所称，不坏智慧之明点，与此仅名不同已，于此明显而宣说。”

以分开，实际上很难。这里用了一个比喻，就像日光光辉照耀到雪山，雪山洁白的雪光和太阳金黄的光，这二者一味一体，从反体上讲可以分开，但是日光照耀到雪山的时候，雪山上的雪光和日光就没办法分清。

所以，认识了心的本性时，空和乐或者明和空是无法分开的。这一点，显宗中虽有提及，每个人都会讲“现即是空，空即是现”，但是通过自己的修行来认识和了解的人却是凤毛麟角。

我之前也讲过，如果道友们想对心性稍加了解，一方面多看禅宗的道理，另一方面在密宗中，修完加行和获得灌顶之后，你再去观会更有效、更有利，因为它需要次第性去认知。每个人不一定有无垢光尊者或六祖惠能大师那么高的境界，即使有那么高的境界，从他们的传记来看，他们也是一步一步修上来的。

所以，最好先不要太高看自己，有些人觉得：“修加行很累，我不需要修这些，上师直接给我直指一下就可以了，不需要经过更多的修行，我直接修禅，直接修大圆满就可以。”当然，也不能排除你是一个直断根基的顿悟者，但如果不是的话，你最初认为自己是顿悟者，学到最后不成功，又从渐悟者开始从头再来，有一定的困难。

其实密法的修行，空乐无二的智慧，依靠自己的祈祷非常重要。我们以前也讲过，学院中的很多道友，每天都念一些大圆满的愿词，还有一些特别有加持的密法书，然后真诚地祈祷传承上师。

比如说法王如意宝的觉悟是祈祷麦彭仁波切。华

智仁波切显现上是祈祷他的根本上师和无垢光尊者，依靠《法界宝藏论》而开悟的。协庆加查仁波切也是二十几岁时祈祷无垢光尊者，看《法界宝藏论》获得开悟的，并且对《法界宝藏论》做了赞诵。如果一个人依靠一个法本，或者依靠一位上师的指点，对自己的心性有所认识，那么他永远都不会忘记这份精彩的过程，整个人生永远会在这样一个精彩的境界中度过。

前辈大德们做了各种各样的比喻，但是比喻只象征一部分，我们抓住他所比喻的那一个点来进行说明即可。反过来说，要认识自己。

比如说我们看到雪山的时候，拿着照相机，啪——啪——，"你用手机以雪山为背景给我照一下。"一般我们看到雪山的时候可能会互相拍照，但如果前辈大德们看到雪山，通过雪山上的光跟自心的比喻会返观自己。我们看到大海的时候，很多人会跳到海里游泳，啊，很高兴！大德们不一定看到大海后会跳下去，他会通过大海无边无际的比喻来认识自己的心性。看到蓝天白云的时候，很多人只会用欣赏的角度来接受这种环境的美，但也有一些人看白云消失去体会无常的比喻，蓝天的本体没有变迁，这是心性的比喻。

世间中的万事万物，不同人的境界有异，他所享用的也不尽相同。在修行的过程中，世间人和修行人都有各自的审美方式。比如说降下雨水的时候，有的人非常痛苦，"天天都下雨，好痛苦啊！"有的人觉得："噢，下雨很好，降下甘露，不用特意沐浴，在雨里

站一会儿很舒服。”还有一种人，通过下雨的声音，或者它接触到身体时的特殊比喻，来认识自己的心性等等。一个人觉得特别痛苦，一个人觉得非常快乐，一个人觉得通过这种方式可以看自己的心性，怎样增上修行的境界，每个人都不同。

其实增上修行的境界很重要，要有所进步，如果一点进步都没有，甚至越来越倒退则不好。原来很有信心，对闻法也很有兴趣，后来越来越不愿意听课。以前学院中也有个别人特别喜欢听课，一天听好几堂课，但后来，可能就像有些人喜欢吃方便面，吃得多了，再也不想吃一样，也变得一堂课都不想听，有这样的情况，这可能是业障现前还是怎样，不得而知。

我不希望你们倒退得很厉害，比如听课、修行，所做的善事，在有生之年当中，尽量要越来越增上，不要越来越倒退。可以返观自己、要求自己，作为一个修行人，也该像学习世间的知识一样，越来越进步才对。修行的方法多种多样，有些是观心、有些是做慈善、有些是闭关，但是只要我们的善心和觉性越来越增上，这就是真正的境界。

谬语无迹如回响，莫执声音当日瓦！

我们修行的时候，听到的各种语言、音声，从广义上讲，世俗的一切都具欺惑性，可以说是错谬的，世间当中所有的语音，均是虚假的，因为它是不存在的。而且声音就像空谷声一样，当下便无踪无迹，寻不到它的本体。

因此，我们没有必要去执著声音，“今天别人说

我的过失了，我永远也不会忘记，非要报仇不可，我根本没做那种事情，他为什么污蔑我!”手都开始发抖，“为什么你那天说我，今天又惹我，难道你不知道我很出名吗?”其实这就是不懂所有广义上世俗的语言，狭义上无因诽谤、言说过失的语言，当下都是无有。

网络上也有很多人，一直争执不息，相互谩骂、相互诽谤、相互攻击，其实这是暂时的空谷之声，所有的语言产生当下即消失，但有些人特别执著，“网上有人诽谤我了，那可受不了，我本来是一个清净的人，别人诽谤我，我可怎么存活啊?”特别在意自己的名声，特别在意虚假的世间八法。不说其他的，《佛子行》中也说[86]，纵然恶名被传扬至三千大千世界，作为佛子也应当称扬其功德。所以，这些错谬的语言，根本没有必要去执著。

帕单巴尊者时而讲觉空等方面，时而讲语言和声音方面，这可能是以佛经的层次来讲的，佛经中所宣示的，常常是高低不同的很多道理，而论典的次第性却是泾渭分明的。不过这些对我们来讲都极其重要。

一个人来到这个世界，别人谈论你的情况，肯定时有发生，如果没有任何境界，别人稍微中伤你，晚上连觉都睡不着，“为什么说我，我本来没有那样。”对谣言、讥毁、诽谤等等，都特别在意。如果懂得了如空谷声的道理，根本没有什么可执著的。想一想历史人物也是这样，他们当时也都特别在意别人的评

[86] 《佛子行》中云:“有者百般中伤吾，恶名纵遍三千界，然我深怀慈爱心，赞其功德佛子行。”

价，被赞叹时欢喜得不得了，被挖苦和讥毁时，也痛苦得不得了。

萨迦班智达说，一个人秉持自己的德行，这就是正士的法相。我引用一个藏语的教证，你们自己去体会吧，很多人去过西方后，讲一点汉语，里面夹杂很长的英语。所以，我也穿插一个藏语教证。

没有必要特别在意，稍微有些修行的人，对很多事情不会心胸狭窄，对很多声音也不会特别去分别执著。其实当下的分别念很可怕，给内心带来许多痛苦，如果我们能够认识、专注于当下的分别念，淡然处之，任何事情回头再看都不是那么大了。比如你对现在所发生的事情心急如焚，"啊，别人说我了……"或者"我家里发生了某某事情。""我自身上发生了某某事情，怎么办？"再过几年，发现这件事情就像空谷回声，没有任何实质。因此，在这些因缘方面，佛陀告诉我们的这些教言非常不可思议。

苦乐循环如琵琶，顺缘业控当日瓦！

苦乐接连不断，反正凡夫人的生活经历都是这样，而它的根本，就像琵琶这种乐器，声音是否动听，都跟它的琴弦有非常密切的关系，如果弹得非常好，声音也会非常好，如果琴弦不妙，或者弹得不好，就不可能发出美妙动听的声音。同样的道理，世间的苦乐，跟自己前世所造的业有直接关系，可以说业掌控着一切。有些人可能想，既然说业是创造者，那业是不是像上帝一样的造物者呢？并不是，但是所谓的心就像上帝那样存在着，心是一切万物的主宰，它可以

操控一切，依靠心造作种种的善业和恶业，依靠善业获得快乐，依靠恶业感受痛苦。

在生活中，有时候阻止别人造恶业，别人也不高兴。“我造业不造业是我自己的事情。”其实不应该这样，人家是因为爱护你、关心你才让你不要造业。有些佛教徒让家里的人不要造业，家人反而特别生气，让他不要杀生，“杀生有什么，我非杀不可，我现在杀这个动物，以后还要杀你呢！”这样只不过是显露自己愚痴的行为罢了，没有任何意义。

真的像我等大师释迦牟尼佛所讲的一样，业果不虚，我们通过这种比喻也会完全明白，作为修行人，相信业果是多么重要！你们当中有些人从小对“善有善报，恶有恶报”的道理有一些概念，有些人可能是成年以后才接触，从小没有这些见解，所以，可能还存在一些怀疑和成见。关于这方面的公案和道理都要多学一点，最后会完全知道世间一切苦的来源是恶业，这个恶的造作者不是别人，而是自己；世间一切乐的来源是善业，这个善的造作者也是自己。

既然是这样的因缘关系，将来自己的命运是快乐还是痛苦，也都掌握在自己手里，这个时候，做任何事都会谨小慎微。

轮涅自解如儿戏，心无依处当日瓦！

迷乱的轮回六道现象，还有觉悟、涅槃、解脱的现象，全都没有一个真正的自性，在中观和其他相关论典中去观察，轮回和涅槃都是如梦如幻的，没有实质，就像老人观看孩子们玩游戏，就会知道他们当下

再执著，也没有任何实质。

同样的道理，显现中轮回和涅槃的一切现象，全都依靠自心的造作，而心也没有任何本体。所以，我们什么时候才知道，轮回中所有的痛苦都可以说是自作自受、作茧自缚而已，而获得涅槃，也只不过是结束了轮回的迷茫而已，没有一个成实的东西。

很多人认为："离开了轮回，然后到极乐世界。"暂时对迷茫的众生来讲，可以这样说，也可以显现这样往生，但是从本体上讲，轮回和涅槃都是一种妙用，都是不存在的，只不过对于低等根基的人，唯恐他不能接受而暂时不予宣说，否则他会害怕。因此，按照佛陀的教言，应机施教，次第转入解脱，这才是非常重要的。

《当日教言》中有很多甚深窍诀，有些非常深的，我也不太会讲，但是有很殊胜的加持力。总而言之，它虽然语言精炼，但是所表达的意义却极其深奥，各位在生活中要逐渐了解佛教的教义。同时，此法也是观修、实修的窍诀，逐字逐句地教我们返观自心和万法的本性，是理论和修行相结合的教言，因此，将来我们将此法跟身边的人分享，也是意义深远的。

第十三课

学院的人可能越听到后面就越有成就感了，人也越来越多。听课的人数常常像蚂蚁的身态一样，中间细、头尾粗。从网上的人数上看也是如此，中间可能是因为忙，或者觉得时间太长了，没有坚持下去。以后无论听什么课，希望尽量把这堂课圆满，包括网上听课的道友，刚开始都来听，中间不知道出现什么事情，人数时多时少，经常有这种情况，可能大家不太注意或者不太懂闻法方式。按理来讲，即便在世间学校也要从始至终听完一堂课，无论小学、中学、大学任何一所学校，听了一半就可以起身离开的学校应该没有。

讲《心性休息》和《当日教言》都有这种现象，比如说我从八点钟开始讲课，有的人听了二十五分钟，突然就消失了，再过五分钟又回来了，一会儿下线，一会儿又上来……上课的心态不太稳定。短短一个小时有这么大的变化，看起来不像是一个大乘佛教徒，发愿三大阿僧祇劫度化众生的话，一个小时都坐不住，恐怕说不过去，这件事我还不懂，以后懂的时候再解释。

下面我们讲《当日教言》，上节课讲到“轮涅自解如儿戏，心无依处当日瓦！”这个教言。

今天讲：

外戏论集内心中，冰溶成水当日瓦！

这是中观比较甚深的法。意思就是说，外在的所

有戏论，从器世界方面讲，山川、江河、森林、房屋等等外在形形色色的物质，看起来异常坚固、真实存在，但是如果用智慧详加观察，这些法本身也不能成立，最后抉择为外在的一切现象均是内心所造，“万法唯心”。如果再观察自己的心，心也是远离四边八戏，不复存在的。因此，从中观、唯识的观点进行观察的时候，我们所处的世界和心前所显现的一切外在现象，最后都归集于自己的心，观察自心的结果，它也是远离四边八戏的，其实最终除了法界光明以外，心也好、外境也好，能取所取都不存在。

《佛子行》中讲[87]：外在的一切显现是自己的心，自心远离一切戏论，一切能取所取皆不作意就是佛子行。很多人都学过，这里也讲到外在的世界是不能成立的。

大家都知道，寒冬腊月时，湖泊和山谷里的溪水全部变成了冰，春暖花开时，这些冰又慢慢融化变成了水。原来的冰和现在的水从本体上讲是一体的，但是从现象上讲，一个是固体，一个是液体，它们二者不可能是一种性质。所以，外在的现象和内心的智慧这两者，当你没有证悟的时候，它们是分开的，外在是一种坚实的存在，当你真正证悟以后，就像冰融化成水一样。

有一部佛经叫做《大辩邪正经》[88]，据说是唐玄

---

87 《佛子行》中云：“一切境现唯心造，心性本来离戏边，了达此理于二取，皆不作意佛子行。”

88 《大辩邪正经》：玄奘及长年师及邪奢等。于如来七宝窟中。得此如来大辨邪正甚深密藏经一卷。此经中云：“凡而求圣者。喻若弃水而求冰。是冰而是水。是水而是冰。冰外而无水。水外而无冰。烦恼与菩提亦成为一。何以故。背烦恼求菩提者。喻若去形而求影。是形而是影。是影而是形。形外而无影。影外而无形。

奘和其他的大德在一个宝窟得到的，是一部非常重要的经典。这里也讲到了冰和水之间的关系，以此比喻说明烦恼与菩提。冰和水不能说一体，也不能说他体，同样，烦恼和菩提也不能说一体，也不能说他体。如果是一体，那么众生现前烦恼的同时也现见了菩提，有一定的过失，就像水就是冰，冰就是水，从本性上讲，水和冰的本体一样，烦恼和菩提的本体也是一样的。

因此，一定要知道，当我们认识到外在的一切都归于心，而且心也是除了光明和法界无二无别的明分以外，没有任何所取能取而通达本性的时候，就像冰融成水一样。

帕单巴桑吉要求当日人们以及后学者，懂得今天人们所执著的一切外在东西，原来是一种佛光和明清，除了法界光明以外，没有其他实有的法。

无明迷相如潮涌，不可阻挡当日瓦！

无始以来，众生由无明而造成的迷乱现象，就像夏天的甘泉直接涌现出来一样，它喷涌时，谁也无法阻挡、堵塞它。我们知道，夏天在山涧等很多地方，水自然从各处迸出，这时你用石头、土堆、木块等堆积在上面，费尽心机想阻挡它也是办不到的，用什么样的方式才行呢？最好把水疏通。

以前我讲过尧舜禹的故事，大禹治水的方法是改堵为疏，疏通之后对生态环境没有任何损害。同样的道理，当无明烦恼现前，按照某些显宗观点，是依靠

心及与佛亦成为一。”

对治力立即制止，但有时业力和无明的力量，就像狂风巨浪或者汹涌澎湃的江河一样气势宏大，想完全克制难如登天，这时不如用大乘或密乘的窍诀来认识它、了解它，这才是最佳方法。

以前有人为了断除自己眼识对美色的贪欲，一直闭目不见，最后眼睛都瞎了。当然，我们作为初学者，远离愦闹之处，前往寂静山地，摄收根门、安住正念，这是有必要的，但这是不是最究竟的方法呢？也不一定。包括我们观修禅定三摩地，还有观不净观，都是压制烦恼的方法，就像用石头把草压住后，草暂时不会生长，但一旦拿开石头，它自然而然长出来。

小乘的很多对治方法，都是压制或者控制；大乘的很多方法是烦恼转为道用，就像把水顺理成章地引进水渠一样；而密乘的很多方法，是当下认识它的本体，原来认为特别可怕的无明烦恼，当认清了它的本体时，它是无利无害的，不但是无利无害，而且变成了智慧，成为一种证悟的助缘或者是证悟的本体。不同程度的人对各乘法要的修法也不相同。

宁玛巴全知荣索巴尊者有一部叫做《黑蛇总义》[89]的论著，《黑蛇总义》中不同乘对烦恼都有相应的对治方法。小乘认为“毒蛇”特别可怕，但是其他乘可以将之转为道用，甚至依靠它来开悟等等，这部论典中有明确宣说。

大家都知道，如果认识到无明迷乱现象的本体，它并没有那么可怕，也没有必要去阻挡它。但是我们

[89] 详见慈诚罗珠堪布所著的《慧灯之光》之五。

还没有达到这种境界时，却装作已经具足了密乘的最高境界，之后随意享用，或者乱用修法，或者无有任何控制的疯狂行为，这是极其可笑的事情，也是极其愚痴的行为，是不合理的。

作为修行人，相当有必要去合理地了解它、认识它，应该掌握分寸，不然有些人太极端了，对密法完全排斥，对里面的窍诀全然否定，我想这是他们没有接触过的缘故，并不是有智慧、有能力能够舍弃的。有一部分人，他自己也不明白密法的修行，把密法里的内容，有些断章取义、有些直接享用。

大概在七八十年代，有个别的汉地居士，也翻译了密宗相关的方便道和解脱道的教言，有些人连基本的生起次第和圆满次第的前行都没有经过就修，这样不要说密宗，像禅宗和净土宗，基本的基础都没有，直接修持的行为也是不合理的。因此，一定要懂得其中的甚深意义再修，是至关重要的。

轮涅迷乱如遇敌，援助师胜当日瓦！

轮回和涅槃平等，轮回的本体是涅槃，涅槃的本体是轮回，但是许多人并没有了解这样的道理，因此称为迷乱现象。这种迷乱现象能够把我们带入非常恐怖、危险的境地，像遇到怨恨的敌人一般。当遇到怨恨的敌人时，应该依靠什么方法来获得解脱呢？最好的支援者中，最殊胜的是上师！

“涅槃与世间，无有少分别，世间与涅槃，亦无少分别。”《中观根本慧论》中，龙猛菩萨也是这样讲

的。麦彭仁波切在《定解宝灯论》中也说[90]，轮回与涅槃，没有任何贤劣，证悟无有贤劣的境界时，会产生极其殊胜的定解。所以，通达轮涅无二的见解时，就已经完全抵达了自由自在的解脱本地。

可是世间中的迷惑众生对轮回和涅槃的理解，就像刚才所讲的水变成冰一样，已然迷乱，这时如若遇到极其恐怖的怨敌，与敌人的交锋中，依靠谁来得到解脱呢？唯一要依靠上师的教言和引导。在整个世界中，可以说唯一的救护者、引导者，确确实实是具相的善知识，有了具相的善知识，他会用善巧方便的教言，让我们在轮回的旷野中找到解脱的光明之路。

在座的各位也不难知晓，我们不管学问再高，再有才华和势力，各种世间福报具足，如果没有依靠善知识的真实引导，我们在今生今世中，确实很难懂得解脱的基本方向。因为解脱并不是看一两本佛经，或者仅仅皈依就可以了，一定要靠上师来指引。因此，在涅槃和轮回这么关键的时刻，最好的救护者唯一是上师，上师是最殊胜的。

关于这个问题，世间中的很多人没有上师的引导，包括现在很多寺院里，所谓的上师可能只是让你出家的剃度师，许你进入佛门，但是你进门之后，寺院中没有闻思修行的教育，佛法很难延续下去。

我遇到一个师父，他说他有两座寺院，要回去护持寺院，我问："寺院里面有没有闻思？""两个寺院都没有闻思。"像这样的现象，在汉地不可胜数，这

[90] 《定解宝灯论》云："轮涅实上无贤劣，证悟等性无贤劣，此为殊胜之定解。"

一点确实非常可悲。寺院里没有讲经说法，只剩下佛像了，只剩下和尚了，但是和尚没有三学、三藏的功德，相续中最多有别解脱戒，对个人而言，这是解脱的种子，但是最根本的佛法住世，并不是念个经，有个辉煌的寺院，有几尊佛像就可以的。

有一个朝山者，他专程去某处朝拜，非常激动，但到了那里后很失望，回来跟我说："那里只有佛像，没有佛法。"事实就是如此，现在最关键的是，汉地很多人在闻思修行上面不重视，尤其是个别人已经具备闻思修行的基础，受过这种教育，但是他有能力时也并没有强调这些，由此表明，很多人的责任心特别微弱。出家人也很被动。"你去哪里讲个课？你去哪里当个住持？你去哪里弘扬佛法？""噢，不行了，我回来了。"就像扔皮球一样，没有主动性，这是非常可怕的。

很多居士也是如此，居士要懂得基本的佛理，否则也不算真正的佛教徒。现在有些居士今天跟这个上师跑，明天跟那个上师跑，为什么跑呢？就是世间的一种感情而已，没有佛法交流，相续中空空如也，可能连三宝、出离心、菩提心也不会解释，只是每天挂着佛教徒的名称，确实非常糟糕。

为什么现在西方的很多宗教不像以前那样深入人心，就因为只处于形象化的状态，理论和实际相结合时，很多人都不明所以，比如问个别基督教徒，"上帝为什么创造你？"说不出来，光有一个信心来支撑的教育不可能长存。

因此，我想不管是出家僧人还是在家居士，每一

个人都应该有一种责任感。你们都是大人，这么长的时间中，如果没有把佛教的基本教理传递给身边的人，那到什么时候才有弘扬佛法的机会和能力？基本上没有。很多人不管是年龄还是实力，各方面的能力都具足，只不过现代人所处的环境、所具备的心态，还有责任心，并不是很强，每个人都是自己想学一学，自己想修一下，稍微有一点辛苦就不愿意做事情。

如今我们光在口头上说上师很重要是不行的，上师为什么重要？因为如果没有上师开示解脱道，我们不明事理。但是单单依靠上师耳提面命的教导也不行，上师不可能天天陪着你，历代所有的传承上师均已纷纷离世，示现无常。不管是现在还是未来，所有的具德上师，他该弘扬佛法的时候，则会示现弘扬，但是他该走、该隐没的时候，便会前往其他地方，这是一种必然规律。

每个人的修行固然重要，但是自己的修行比起弘扬佛法，后者更重要。有些人说："弘扬什么啊？我现在没有弘扬的能力。"但真正有能力才可以讲法的话，有一定的困难。比如说讲《佛子行》，我的头被别人无缘无故砍断之后，我不但不对他起嗔恨心，反而把他当作善知识来对待，我什么时候能做到这一点才可以传《佛子行》的话，我们暂时来讲很难做到[91]。但是我只要不是为自我的宣传和利益，而是以清净心和利他心来弘扬佛法，就应该有一种主动性。

不管是发心、讲经说法、弘扬佛法，我最喜欢有

---

[91] 因《佛子行》中有"我虽无有些微错，何人若断吾头颅，然以悲心将彼罪，自身代受佛子行。"一教证，故师如此说。

主动性的人。每天都是被动的，像牦牛一样，用鞭子抽打才勉勉强强能走，一旦鞭子停下来又原地不动了，这种行为什么时候才能自力？不可能永远有人在你背后追你、求你、劝你。因此，在抓住时机方面，大家应该好好反思。

五身自明如金洲，切莫希忧当日瓦！

这也是讲密宗比较高深的窍诀。密宗中讲到不动金刚身、现前菩提身、法身、报身、化身五种身，因为是如来藏的不同显现，每个人以自明自澄清的方式都具足五身。在这种见解中没有一个不清净的轮回染污法，包括烦恼、分别念。

就像一个人来到整个世界全部由纯金组成的岛屿或金洲，这个世界中根本找不到任何土木瓦石等等。同样，在这样的清净见解中，根本找不到轮回的痛苦和清净刹土的快乐，一切都是自然具足。因此，不需要害怕堕入三恶趣，也不需要希求清净刹土的无漏功德，无有希忧，这就是给当日瓦的教言。

在这里讲到了密宗中很清净的五身自具的教言，有些人可能觉得五身都是清净的，就像《现观庄严论》里所讲到的清净身，我们怎么会具足呢？实际上是具足的。按照密宗的观点，认识自己心的本性时，本体空性是法身；自性光明可以称为报身；光明和空性无二无别，显现各种游舞叫做化身；本性始终如如不动是金刚身；而这种如如不动并不是像虚空一样空荡荡的东西，它的光明分永远不会灭尽，这叫做现前菩提身。

这样的五身，每一个众生自然具足，只不过我们没有内观、没有开悟。当你已经开悟，已经遣除了外在垢染的客尘，本来面目全部现前的时候，五身的本来自性就会现前。密法中经常讲，达到这种境界后，就像去金洲找不到不清净的土石，修行到一定程度，会达到这样的境界。这时在你的心中，怎样寻找也根本找不到贪嗔痴等烦恼分别念，全是法身光明和清净智慧。这种境界，在密法中经常用“到金洲不得土石”等来比喻。所以，通达这种道理的时候，没有取舍和希忧。

暇满人身如宝洲，莫空手返当日瓦！

《心性休息》中也讲了，具足八种闲暇、十种圆满[92]，这样的人身极为难得。就如同到了各色各样众宝具足的珍宝洲，有智慧的人一定会找到红宝石、蓝宝石、黄金、如意宝、钻石等，将金银财宝带回来。（昨天有一个新闻里说，有一个盗贼偷了一枚戒指，价值150万美元，所以，世间中也有体积很小，但是价值昂贵的东西。）而愚痴的人，他到了珍宝世界后，不但不会带回珍宝，甚至可能满载假宝而归。还有些人，假宝也带不回来，连一块石头都不带便空手而归。如此一来，正常人都会问：“你去了那么好的地方，为什么不带珍宝回来？”

曾经我去台湾的时候，我的很多同学、老乡都说：

---

92 《心性休息》中云：“何为闲暇与圆满？吾者未生三恶趣，边鄙邪见长寿天，佛不出世及喑哑，远离一切八无暇。为人根足生中土，业际无倒信佛法，具足殊胜五自圆。值佛出世与说法，正法住世入佛门，善师慈摄五他圆，即是十八种暇满。自己具全之此时，当诚精勤修解脱。”

“听说台湾有很多珊瑚，那个地方是珊瑚的宝地，您到那边以后一定要给我买一些珊瑚来啊。”我回来后跟他们说：“到了那里好像也没那么简单，台湾的珊瑚特别贵，比藏地还贵。”他们说：“不可能，不可能！”所以，他们认为我从台湾空手而归非常愚痴。

我们已经获得了暇满人身，一定要修持善法，如果在浑浑噩噩中度过此生，最后离开的时候，你的身体、亲友、眷属、财富，根本不可能跟着你，只有意识会离开。本来你就像到了宝洲，可以做无边的善法，可以带上无量的菩提心、出离心、无二慧的功德，将取之不尽的功德财宝带到后世去。但是我们这一辈子，如果完全是跟家里养的鱼、猫、狗一样，那就没有希望了。它们每天基本上是吃一点东西就睡了，醒来以后，又吃一点东西，就这样把这辈子度过了，除此之外，没有任何更高的价值观。

可是人有时候也是如此，饿的时候就炒个菜吃，吃完了以后到市场去买一点东西，然后还要去玩一玩、逛一逛，洗个衣服，就这样把这辈子荒废了。世人基本上都这样生活，但是当你离开世间时，如果你的心识随顺恶业而没有丝毫善业，这是非常可惜的事情。

生而为人，如果你不承认前后世，或者已经确定前后世不存在，那么你是一个很好的“发明家”，我们以后也可以给你发奖。如果前后世真的不存在，我们大家都应尽情玩耍，但恐怕你没有这样的智慧。如果这样，这个世界上许多秘密都无法解释，我们不得不承认来世的流转，为了生生世世的快乐，即生中的

人身是最难得、最关键的时刻，应该修持。

我想：无论是出家人还是在家人，可能因为没有信仰等原因，以前空过了很多光阴，也许一半的时日都已经虚度，但是现在你已经明白了取舍的道理，至少以后要对自己的人生有规划，现在某些企业都经常讲企业的远景、目标、定位，这就是世间的基本做法和准则。同样，对自己的人生也要规划。比如说自己能不能活到60岁还不得而知，但是如果能活到60岁，要怎样修五十万加行，要念多少咒语，如果有能力，要造几尊佛像，在善法方面，对自己的人生应该做一些规划。

包括学院的道友，我私下也问过，他们比较不错，有的人说："我现在五部大论中的两部论已经学完，加行修完了，今后三年中我要好好地学习五部大论中剩下的三部论，再把密续听完，有了六七年的闻思基础之后，再用几年去弘扬佛法，然后自己修行。"这些能不能成功还不知道，但这样规划很好。

还有些藏族年轻人，他们中有的说："我刚刚大学毕业，现在准备在学院读五部大论，读完以后再考虑下一步的工作等。"会不会履行承诺不知道，因为很多年轻人的心变得很快，比猫跳得更快，但从总体上看，年轻人有自己的打算，有自己的人生远景和规划，这很必要。

因此，在行持善法方面，千万不要空过，不然突然有一天医院宣布你得了绝症，下病危通知书的时候，你自己想一想："噢，我今天要离开了，我这一生中到底做了什么呢？我没做其他什么，但是念了一

亿遍观音心咒。”或者“我没有其他善根，但是在学院期间，每天念了一遍《普贤行愿品》。”如此则不会恐惧。

对每一个人来讲，在你身体健康的时候不一定感觉的到，一旦面临绝境，你会思考将来最需要的是什么，这是每个人都会有的感受。人在开开心心、尚未遭遇困境的时候，可能不会考虑，然而当你要离开这个世间的时候，你会返观："我这辈子到底做了什么？我现在应该怎么做？”

《当日教言》文字确实很少，但是每一颂都一针见血地刺激我们的“血管”。不注意确实太可怕了！经常会有当头棒喝之感。快讲完了，希望你们日后也要尽量多思考。

大乘法行如摩尼，寻亦难得当日瓦！

大家都知道，大乘佛法秉持的是利益天下一切众生的精神，大乘法行就像能满足一切众生愿望的如意宝。任何众生，想要衣服、食物、珠宝、地位等世间愿望，凡有所需，如意宝都可以逐一满愿，而大乘佛法比如意宝更加珍贵和难得，得到它之后，可以帮助无量无边的众生。这样的大乘佛法，我们在多生累劫中寻找，也是难以寻觅、难以得到的，没有前世的福报和今生的殊胜因缘，根本遇不到大乘佛法。

有一部佛经叫做《思益梵天所问经》，里面讲："无量无数劫，说大乘功德，及乘此乘者，不可得穷尽。”宣说大乘佛法、大乘行者的功德，无量无数劫中也说不穷尽。我们都可以想一想：学习了大乘佛法，

哪怕是一瞬间、一刹那间想利益众生，为利益众生宣说四句佛法，布施一抟食品等，功德都不可思议。

因此，即生中遇到大乘佛法非常难得，已经遇到大乘佛法之后，希望大家不要改教、舍弃，否则后果特别可怕。现在城市里也有部分人心态比较稳定，应该还不错。但是也有一些人云亦云、随波逐流的人，今天学大乘佛教，明天学小乘佛教，后天开始学外道，再过一段时间，信仰全无，每天都在迷乱中度过，这样的可怜众生也不乏其人。

我经常想：麦彭仁波切的《二规教言论》，里面所讲到的稳重、智慧、正直、信仰、布施，这些都是那么重要。如果没有做人则不多言，要做人，没有这样的基础是不行的。

所以，大家以前学的是什么教派，以前所学都不要舍弃。学院里也有各个不同教派或上师的人，这些都可以共存，只要你的上师是具德上师，你所学的教派是正统、真实的佛教，我们都赞叹。因为从佛教本身的精神来讲，它不分教派、不分民族、也不分国家，令你从无明烦恼中获得解脱的窍诀，所有大乘佛法中都有。

如果把佛法以各自的分别念区别开来，它就进入了政治、经济、文化的领域，是有局限性的。修学大乘佛法，就是凡是有生命的众生，我们都要无条件地去帮助，这就是大乘佛教的精神。每一个人都有权利、有因缘去学习大乘佛法，这个时候，不要存有井蛙之见。

在我面前，有些人小心翼翼地说："我是某某上

师的弟子，您不要生气哦，其实那个上师很好，他经常赞叹您，说您老人家的功德不可思议，这说明他也是个很好的上师，他对您看法很好，我就是他的弟子。”其实也不用这么计较，你是谁的弟子，修什么佛法，只要对众生有利，已经趋入大乘佛法，就不用那么谨小慎微。

华智仁波切造过类似《华严经》里所讲到的大乘发愿文，在麦彭仁波切的教言中也有这样的愿文。我们即生中已经遇到了大乘佛法，在有生之年，哪怕对一个大乘偈颂，有思维、闻思的机会固然好，如果实在没有，每天以菩提心摄持来念诵也很重要。很多人认为汉传佛教和藏传佛教是大乘佛教，但是佛教徒的所作所为是不是为众生想？如果没有菩提心，虽然你被包装成大乘教徒，但实际上是不是小乘教徒尚且都需要观察。

有些人认为自己的某位上师是密教上师，但是作为上师，最关键的也要看他的相续中有没有利益众生的心态。作为弟子，你是什么寺院、什么民族、什么国家的人都不重要，但是最关键的是你有没有想要度化无量众生的心。如果没有，虽然包装成大乘行者，说自己是汉传佛教的、藏传佛教的、密乘的……无论怎么说，都已经失去了大乘佛教的根本，这时该怎么称呼自己？自己安立一个名称吧。

我刚才讲了，依止善知识很重要，但是依止上师并不是因为这个上师很庄严，这个上师的微笑非常灿烂，这个上师对自己特别慈悲。所谓的慈悲并不仅是笑一笑，给你几本书或一些加持品，这不一定叫慈悲。

大乘佛教的慈悲，是让你从轮回当中获得解脱，如果还有其他法叫慈悲，那就不需要所谓的上师了。

无垢光尊者和智悲光尊者的教言中都讲过，末法时代，具足所有法相的大乘善知识，极难值遇。但至少这个上师，今世和来世相比，对来世更重视；自己和他人相比，对他人更重视；世间法和出世间法相比，对出世间法更重视。这样的上师，即使其他的条件不具足，你也可以依止。

现在很多人比较迷茫，对不敢透露名字的上师，弟子也不知所以，却还觉得自己的上师特别特别慈悲。但不知道慈悲体现在哪里，世间感情跟佛法中师徒法相之间的差别，千万不要混淆。我们需要的是出世间功德，如果上师可以赐予你，这个上师，就千万不要随意舍弃。

我们学佛法的时候，单是皈依、单是念个经、单是住在寺院里，大乘佛教的菩提心在你的相续中能不能生起？作为居士，整天自诩是三宝弟子，虽然所谓的放生等行为很重要，也是佛教的一种善行，但最根本的是自身要接受佛教的教育，否则我始终觉得，佛教团体是迷茫者、迷信者的团体。无论是在家团体还是出家团体，如果有非常强大的教育体系，最后也会比较如法，大家应该自我观察。

今生温饱皆可以，关键修行当日瓦！

人生存在这个世界上，需要穿衣服，也需要吃一些食物，这样的生存方式不可或缺，而且需要一直延续。当今时代，除了非洲等个别地方以外，饿死、冻

死的人很少，每个人都有能力解决基本的温饱。但最关键、最根本的是什么呢？当我们离开这个世间，前路非常漫长，所以，关键是人活在这个世界上时，需要有自己的修行，这是解决长远问题的重要方法。

比如说“百日闭关”也是一种修行，时不时要返观一下自己，如果始终没有很好地去修行，确实比较可惜。佛法提醒我们，不能整天迷茫于生活中，如果有因缘，你也可以出家，如果出家的因缘不具足，你就应该担负起责任，以在家的形式好好修行，不要太奢侈，不要过于沉迷。

其实我觉得维持基本的生活比较容易，尤其是大城市里的人，在穿着方面，很多年轻人根本不需要好衣服，破烂不堪的衣服，他们觉得最时尚，早年人们的裤子，膝盖容易破洞，现在不但膝盖露出来，其他部位也都露出来了。这样的衣物在垃圾桶里都可以捡到，所以说，穿着方面不是很困难。吃的方面也是所谓的垃圾食品盛行，我也不太清楚什么是垃圾食品，反正超市卖的很多食品都是垃圾食品，垃圾桶里也为数不少。如此看来，我们的温饱应该不成问题，现在不是小康社会吗，温饱更加不成问题。

此时什么成问题呢？我们的修行真的成问题！我经常想：我现在这个年龄不修什么时候修，有时候很想去修行。那天有一个人采访我：“您将来的打算是什么？”我说：“我很想去修行。”后来我想，好像不行，因为还有一定的责任，每天用一段时间来修行，用一段时间来发心、管理，这样比较好，如果我去某个地方闭关专修，可能不太好，我就没有专门去修行。

但修行对每个人来讲都很重要，包括念诵、修菩提心，每天哪怕抽出短暂的时间，都应该尽量去修，时间久了，它会变成一笔巨大的出世间财富。所以，修行极为关键。

少时苦行而实修，老后身衰当日瓦！

年轻的时候就应该去苦行，好好闻思修行。很多人说："我退休了以后，儿女结婚了以后，我再去修行。"夏嘎仁波切讲过，修行和闻思，一定要趁年轻，不能太老，太老听法听不清楚，记也记不住，想修五十万加行，磕头都关节痛，观想的心也是模模糊糊，很多事情无法完成。而且人老以后，身体不会配合，你想早点起床，却还恹恹欲睡。

如果身体慢慢衰败，即使年轻时很有智慧和能力，但是人老了以后，都会退化。内心也相当脆弱，稍微批评一句就会哭。所以，有些老菩萨，我都不敢得罪，也不敢批评，虽然他们有时候的穿着不太如法。有句话说，中年出家是不太如法的，年轻出家，他的威仪等各方面都如理如法，老出家人看起来常常有些怪异，说在家不像在家，说出家也不像出家，穿衣服、走路，很多方面都特别怪，但是我也不敢说，他们的心很脆弱，说了会不会死了。

世间中的老师经常讲："少壮不努力，老大徒伤悲。"年轻的时候不努力，全部留到老的时候做是不合理的。我们佛教团体，现在年轻人比较多，这一点很好。今年的"世界青年佛学研讨会"非常有活力，我当时也给他们提出一些希望："希望你们尚且年轻，

还未出现衰老和疾病的时候，想一想自己生老病死的问题。”现在很多佛教徒，年龄都还算适合，一定要努力修行。

我自己觉得我在年轻的时候受过一些苦行，那时学院的条件不如现在。那天有道友跟我讲，在学院大经堂里坐，地板很潮湿。不会潮湿吧？最下面是木板，木板上面有好几层地毯，还有地热，这还潮湿啊？我以前听法的时候，从来没有垫任何东西，就是在外面草地上，冬天是在雪地里，十几年如一日。早上有时候是在我院子的雪地里讲课、辅导，传法的人也没有任何垫子，直接坐在地上，冬天天寒地冻，每个人站起来以后，地上的雪都有融化的印痕。

前两天有一个 20 年没见的堪布回来了，跟我同岁，他说起我们曾经辅导的情景，我们很有共同语言，他说：“当时我们条件不好，但是却非常努力。”的确如此，早上大概六点钟就在外面草地上，一天讲好几堂课，听课的时候也很努力，我们是这样苦行的。

但现在学院中的很多道友说：“地毯上太硬了，不行，我还要拿一个比较厚的坐垫，不然有点痛，受不了。”

再讲一个颂词：

生烦恼时行对治，相自解脱当日瓦！

当产生贪心、嗔心，产生任何无明烦恼的时候，一定要马上对治，因为无明烦恼危害我们的一切修行。对治的方法，用心观察它的本体时，它的自相自然解脱。

《佛子行》中也说：“贪等烦恼初生时，立即铲除佛子行。”贪心等烦恼产生的时候，立即铲除。怎么铲除呢？用正知正念的宝剑来铲除。烦恼的本体依靠正知正念，这是菩萨乘的方法，就像《入菩萨行论》里讲的那样来对治。

但此处所讲的比这个方法更高明，是说当我们生起贪心、嗔心等任何烦恼的时候，去观它的本体，就像蛇把自己的身体打结，而后自然解开一样，这种烦恼当下就会自然解脱。比如说当你生起极大的嗔恨心时，你就应该看一看，嗔恨心的本体是什么样，它的颜色、形状以及作用等等，用心来观心。

有些人问我：“用心来观心，哪有两个心？”没有两个心，但是用心观心，从反体方面讲、从自证角度讲，完全是可以的。我们用心来观自己的嗔恨时，会发现嗔恨从来都没有产生过，而且它就是智慧的一种妙用，这个时候你就会知道：“噢，原来所谓的‘烦恼即菩提’就是这样的。”

所以，当你产生烦恼的时候，以智慧来对治会自然解脱，它的自相根本没有成立，这时你会懂得，原来所谓的烦恼是无利无害的。

第十四课

昨天讲了，当我们产生烦恼的时候，应立即对治，认识本性则自然解脱。

今天讲：

忆念轮回之过患，激起诚信当日瓦！

我们应该经常观想、忆念轮回中各种各样的过患。与《当日教言》同步开讲的《大圆满心性休息》，也正在讲轮回的痛苦。世间中，从广义讲，整个六道轮回都有不同的过患，比如地狱寒热的痛苦、饿鬼饥饿的痛苦、旁生被役使和啖食的痛苦等等，三善趣中也有举不胜举的痛苦。

有些人认为："三界轮回都是痛苦？难道佛教连基本的快乐都不承认吗？"实际上这在佛教的《俱舍论》中有明确说明[93]，虽然承认世间中存在有漏安乐，但是这种安乐会成为后世痛苦的因，因此它也不离行苦。所以我们讲，所谓的行苦，表面上是快乐的，其实每一次所享受的快乐，都与痛苦密切相关。

因此，在想起轮回过患的时候，会自然而然"激起诚信"，对三宝、佛陀、法理，如果没有思维和忆念，恐怕很难生起诚信。信心分清净信、欲乐信、不退转信，尤其是对法产生的信心，应该是不退转的信心，看佛像后产生的信心，很有可能是清净信和欲乐信。在生活中遇到痛苦，或者见到世间真相的时候，

---

[93] 《俱舍论》云："悦意以及不悦意，与除彼外之等舍，一切有漏皆为苦，如应具有三苦故。"

才容易产生这种信心。

前一段时间听说，藏地的一个老乡，因为某些事情被判刑了，判了一年多，他的亲人去见他时问：“你在监狱里面痛不痛苦？”他说：“监狱里没有自由，当然痛苦，但是有时候人需要经历这样的际遇。”他到了这个环境，才开始思维自由时没想明白的事情，在这种场合中，才对佛说的道理产生信心，他打算在一年中每天念一万遍阿弥陀佛名号。作为一个无有信仰的年轻人，如果不是因为进监狱，甚至一生都无法完成一百万弥陀名号，但是他准备在出狱前念完。听说他平时不修行，对因果将信将疑，但这时却有了翻天覆地的转变。

很多人都是这样。十多年前，藏地一个女教师，感情上遇到一些问题，她说她以前对三宝的信心仅停留在表面，在生活出现问题后，才真正认识到世界上无有欺惑的唯是三宝，最相信的人都已经欺骗了她，她觉得整个世界除了三宝以外再无有可信之处，从而真正产生了不退转的信心。

所以，在生活中，看似痛苦的事，有智慧的人立即把它当成修行的助缘。在座的人，如若在生活中遭遇家庭的不和、身体的疾病、事业的不顺等等，也应反省。如果一切都一帆风顺，可能永远不会产生出离心和菩提心。因此，我们有必要思维轮回的过患，才会产生真正的信心。

今发精进取自地，亡后引道当日瓦！

如今自由自在的时候，大家一定要发起精进，否

则不管是世间还是出世间的功德，都会与我们擦肩而过，而且精进对生生世世均有很大帮助，获得自由自在的坚地，也就是说再也不会堕入生死，能够具备解脱的把握。如果相续中生起出离心、菩提心、无二慧，就再也不会流转于生死轮回，此时可以称得上获得了“自地”。

只有这样才是好的，否则死后不知去往何处。很多人一辈子迷迷茫茫，或者说忙忙碌碌，最后离开的时候，一点把握都没有。如果即生中精进修行，哪怕在十年或二十年中修行，离开世间的时候，自己也觉得：“我依靠上师们的窍诀，依靠经论的教证和论证，至少不会堕入三恶趣。”当你离开时，就会对自己有一种引导。

所以，真正的引导是现世的修行，现世要为来世做好准备，就像一个旅客，还没有正式出发之前，会先了解所到之地。汉地的游客去藏地之前，也会提前通过上网询问所去之处有没有电、有没有药……把所有的衣服和药物都准备好，包括一些简单的食品，比如去转山之前，如果知道神山附近买不到食物，他也会在自己的城市做好准备。

在座的每个人也是人生旅途中的过客，当结束此次旅程，去往下一世的时候，有智慧的人，应该对自己将来的口粮或者说资粮，做好相关的准备，如此才不会空耗此生。

现今无闲何时闲，百时一餐当日瓦！

很多人认为即生中要工作、要照顾家庭，或者事

业正处在辉煌的时刻，没有时间学佛修行，可以等以后退休了、老了，或者所有的力气都衰减殆尽的时候，再真诚地学习。

有些人是这样认为的，但是这是错误的。你在身体、心态等各方面因缘具足时，没空闲修学和闻思的话，那么什么时候才有空闲修行？到了地狱里面吗？到了饿鬼当中吗？到了旁生当中吗？或者说到了人当中连三宝的名号也听不到的边地？你到那些地方后，恐怕更没有时间修行。在我们讲的八无暇，还有无垢光尊者讲的其他十六种无暇[94]中，都没有修行的机会。

所以，可以这么讲，一定要用一种，一个人一百天中只有一顿饭的极为珍惜的心，来面对修行。听说有些犯人，长时间没吃没喝，也不能睡觉，过了很长时间以后才被释放，他被释放后的第一件事就是寻找食物。不管是动物还是人，本性都是如此，那个时候，他对这一顿饭非常珍视。

同样的道理，我们在漫漫的六道轮回中，遇到了甘露般的佛法美食，极其不易。这个漫无边际的轮回旷野，是如此的具有饥饿的氛围。如今，我们已经找到了佛法的美味佳肴，是如此的幸运，应该倍加珍惜，如果不修行，以后根本不会有自由，也不会具足因缘。因此，现在应该把它当作百日中唯一的一顿饭，每一次听课都应该珍惜。

[94] 全知法王无垢光尊者在《如意宝藏论》中云："五毒愚痴魔所持，懈怠恶业如海涌，随他救怖伪法相，暂生缘之八无暇。"又云："紧缚现行极下劣，不厌轮回无少信，行持恶业心离法，失坏律仪三昧耶，断缘心之八无暇。"

对于在佛教团体中的学习，如果像对待世间中研究生的课程那样，则说明对佛教的学习很重视。有些人似乎对学习的重视程度不够，把它当作是茶余饭后的装点，有时间去学一下，没时间就了不长进，但是对世间法很重视，不管有没有时间，都一定要努力争取。在将来的解脱大事方面，恐怕很多人的所想所为都比较幼稚，这方面一定要善加考虑。

寿不可靠如草露，莫要懈怠当日瓦！

下面讲寿命，每个人的寿命都没有可靠性，非常脆弱，它要消失的时候转瞬即逝，就像是绿草上的一颗露珠，很有可能被风吹走，也有可能被阳光晒干，不可能久存。我们每一个人，看起来朝气蓬勃、身康体健，但是生命毕竟是在各种因缘的汇聚下存在的，因此何时消失在这个世界上，谁都难以确定。

在佛经中也讲过："人生寿不定，日日趣死径。"[95]人的寿命长短难以确定，日日趋向于死亡。死亡什么时候降临，谁都难以把握，因此千万不要懈怠，懈怠会令自己一事无成。所以说，应该昼夜精进，"如救头燃"[96]，意思是说我们对于修行佛法，一定要日日夜夜有一种精进的心，就像是美女的头发燃火时，她会想："啊！我是那么美丽，头发是我美丽的象征，头发被燃了，变成光头多难看啊！"因此她会想尽一

[95] 此句经文出自《别译杂阿含经·卷第八》，原文为："人生寿不定。日日趣死径。无常所侵夺。寿命甚短促。老来侵壮色。无有救护者。恐怖畏向死。欲得寂灭乐。应舍世五欲。不宜深生着。"

[96] 《宝积经》云："勤求不懈，如救头燃。"《佛藏经》云："当勤精进，如救头燃。"

切办法，用快如闪电的速度把火熄灭。

同样的道理，我们应经常思维自己的生命什么时候会消失，在没有消失于此世间之前，一定要依靠这个假合的身体好好修行。

前辈大德们短暂的人生中，做了非常有意义的功德，修持的佛法也难以想象。有时候看一位大德的传记，单看著书，好像他一辈子都在著书；单看讲经，好像他一辈子都在讲经……

以上讲了切勿懈怠之理。

现今如若已滑跌，人身难复当日瓦！

这句讲什么呢？现今世间上有众多违缘、陷阱和险地，如果我们没有很好的修行，甚至相续中产生邪知邪见就很容易堕落，即生中也难以回归正途。有些人学了外道的常见、断见，最后即生中无法产生三世因果的正见。相当于一个人在非常危险的悬崖边一不小心滑落下去了，堕入万丈深渊，即生中无法获得新的生命。同样的道理，人身一旦失去，想再次获得人身，相关的经典中也显而易见，这并非易事。

因此《入菩萨行论》中也讲[97]：“况堕千由旬，长劫险难处。”意思就是说，世间中些许危险之处，人们也需要小心翼翼，何况是死后堕入一千由旬那么深的陷阱，为什么不注意？不注意的人是极其愚痴的。这个道理我们前面也讲到过。

世间中的陷阱，人们认为很可怕，但是与来世堕入三恶道的深渊比较起来，世间的难处可能只会令我

---

[97] 《入行论》中云：“若遇寻常险，犹须慎防护，况堕千由旬，长劫险难处。”

们失去这一期生命，但是它不可能毁坏生生世世，也不可能让你在多生累劫、千千万万年中受苦。因此有智慧的人会提前思考自己将来的去向，如果会永堕黑暗，那么就不值得造恶业，会非常小心谨慎。

佛法犹如云中日，唯在现今当日瓦！

佛法就相当于乌云遮住的太阳偶尔在云中露出一样，像云间的阳光。（网还有是吧！今天我们上课的地方，除了我的周围有一点灯，其余地方都没有，在一个黑黢黢的世界里讲课。修行好的人，任何违缘都会转为道用。）这里讲佛法非常难得，相关经典中也讲，世间中有光明劫和黑暗劫，黑暗劫的时候，佛陀没有出世，也没有人转法轮，众生根本遇不到佛法，而我们现在处于光明劫，释迦牟尼佛的佛法也没有隐没，并且我们已经依靠善知识的引导获得了佛法如意宝，现今已经有幸遇见、有幸趋入，这一点对每个人来讲极其难得。

我也经常在想：末法时代有这么多的芸芸众生，有五花八门的思想、学说，但是我们选择了真正的解脱法门——佛法。并非因为佛教是我们的宗教，所以才赞叹它，而是因为所有的芸芸众生都需要远离内心的苦楚，需要获得永恒的解脱，这样的希求，唯有佛法才能赐予。

弥勒菩萨的传记中也专门讲了佛法的功德，比如说世间上的任何财富、地位等，谁人拥有都只是暂时享受而已，除此之外，它的价值无法持续永恒，而佛法在漫长的生死轮回中，直接赐予我们解脱。为什么说弘扬佛法很重要呢？弘扬佛法会给所有的人带来

永恒的快乐。全球现在有七十多亿人，从早到晚，每个人都在希求幸福和快乐，不管是东方国家还是西方国家，幸福的话题都已经泛滥了，但他们有没有得到幸福非常难说。我们通过学习佛法，确实在世间中获得了一系列的快乐和自在，更重要的是，在六道轮回的生死苦海中，会获得永恒的解脱。

今天在座的人遇到佛法，看起来似乎是一种偶然事件，其实是有必定的因缘，而且这种因缘非常难得。有些人认为找到了一个好工作太幸运了，有些人认为找到了一个好朋友太荣幸了。但这些无论如何都会消失，世间的一切荣华富贵到最后都是过眼云烟。

曾经凯撒大帝屡屡凯旋归来之时，道路两边都有人们列队欢迎，他经常要求有人在旁边给他提醒，“一切荣华富贵最终会烟消云散”，有这样的案例。同样，今天所有的一切都会消失，但佛法给我们带来的永恒的生命价值，将一直伴随着我们，在座的各位应该明白这个道理。

自无实践口空谈，自有过失当日瓦！

有些人自己没有去实际做，光是口头上讲得比较漂亮，告诉别人应该怎么做；有些人根本没有深入思考，光是在口头上说别人的过失、说未来的计划。世间人经常是这样，在飞机场、餐厅、咖啡厅等处，每个人都把将来的蓝图规划得非常美好，但真正能做到的人凤毛麟角，可以说是天方夜谭、毫无价值。尤其是现代人在成功学的驱使下，对自己永远不可能实现的事情夸夸其谈，这完全没有必要。

对于自己口中言说的事情，都应尽量落到实处，没有必要过甚其词。这里讲的是，每一个人都有许多过失，应该直面自己的过失，其实能够认识自己过失的人是有智慧的人，很多人都认识不到，自以为是。

我经常在餐厅等公共场合，看到周围的人在吃得比较满意时，彼此都在吹嘘，“啊，我将来是如何计划的，会赚多少钱，这个钱又准备去投资，我跟东方某某国家的某某人合作，再过十年会有什么样的效益，这个时候我又要如何去管理。”如同讲《说不完的故事》[98]一样，不知道你们有没有看过《说不完的故事》。有些人对未来的计划就像盲人执灯，根本不知道自己到底会怎样，但他还是讲得天花乱坠。

这样没有必要，人应该实在一点，你能做到的就好好说出来，做不到的事情没有必要自欺欺人，默默安住便可。有些人闲言杂语特别多，滔滔不绝、没完没了地讲，讲了什么自己也不知道，好像只要一有机会便口若悬河，这也是世间人的一种毛病吧！有价值、有意义的话尚且应该简明扼要地说，没有意义的话讲太多，别人听起来也会比较累。

信心缘转之捷径，思轮回患当日瓦！

信心是一种因缘，依靠这种因缘会轻松、快速地

[98] 《说不完的故事》：西藏民间故事，作者万玛才旦。讲的是很久很久以前，在遥远的雪域高原，有一具如意宝尸，它上半身由玉石组成，下半身由金子组成，脑袋由贝壳组成。如果把它背回人间，便可使大地铺满黄金，使世人增加寿命，还可以消除主人公德觉桑布犯下的杀人罪孽。只有一个条件，就是在背它回来的路上，德觉桑布必须缄口不语。但是狡猾的如意宝尸，会讲一个又一个动人的故事，聆听这样的故事，无法不发出啧啧的感叹。于是，一次又一次，宝尸在精彩的故事后飞回尸林，一次又一次，德觉桑布重新背起宝尸，听它讲引人入胜的故事。说不完的故事，由此而来，千百年来，传遍雪域大地，深入千家万户。

找到自己的路，我们要依靠自己的智慧和信心思维轮回的过患。意思是什么呢？无论是学习佛法还是学习世间知识，先要具备信心，如果没有信心，你选择的这条路，从根本上就已经破坏了缘起，无法修学。因此，我始终觉得，修学佛法，信心非常重要。

初学者会有一些信心，但是有些人的信心很容易退转。我也遇到过，尤其是我与汉地众生结缘接近三十年了，在这个过程中，有些人刚刚产生强烈的信心，有些人将信心持续保持了十年、二十年，还有些人的信心逐渐消失。包括藏汉两地的有些堪布或法师，刚开始对自己相关的上师、佛法都非常有信心，但是过了八年、十年以后，自己逐渐具备了一些能力，稍微具足了一些眷属，不要说与佛教相违的事，与佛教相合的事情交代给他，他也全然不听。我在教课的过程中，发现有些人所谓的信心完全是徒有其表。

真正的信心绝非如此。我对自己人生中有过法恩的任何上师的吩咐，都会努力去做。为什么呢？原因并不是为了自己，而是我觉得法太珍贵了，他曾经给我传过佛法的教言，当时我也非常恭敬地聆听过，现在我虽然没有再接受法恩，但也应该做到像世间中说的那样，“一日为师，终身为父。”因为我以法为主，从自己的人生过往来看，哪怕是对传授显宗一个偈颂以上法恩的上师，我也很尊重，这是我的信心，我不愿意破坏跟传承上师们的缘起，否则生生世世很多方面不一定具足顺缘。

我看到有个别人的信心确实是表面上的信心，全无顾忌的走自己的路也可以，但是按照传承上师的教

言，或根据佛经论典的教证和理证来推测，解脱和弘法利生等很多方面会破坏缘起。

更重要的是，思维轮回痛苦的时候要有信心，否则就不可能很认真地思维。“见生死过患，而生厌离心。”佛经[99]中也是这样讲的。见到了生死轮回的过患，你才产生对轮回的厌离心。

我们经常讲到信心，所谓的信心，口头上会说自己对三宝有不可思议的信心，到底是不是对传承上师、三宝或者四谛有信心，看你的行为就会一目了然。如果一个人的语言跟实际行为背道而驰，则很容易看出来。我想：这么难得的人身，没有必要用它来破坏解脱的缘起，至少也要维护基本的因缘，这对每个人来讲非常重要。否则你年轻时修过许多法、依止过许多上师、阅读过许多经论，到了年老的时候，所有的缘起却已经破坏掉的话，从表面上不一定看出过患，但一定不会对自己的解脱有利。

依恶友自染恶行，寻心作证当日瓦！

藏文有几种不同的版本，有一些版本中是“远离恶友当日瓦”。

依靠善友，自相续中自然而然得到功德，因此，有的版本是“依止善友当日瓦”。

如果依靠谄曲之心，自他都会受到欺惑，所以说“寻心作证当日瓦”。各种版本中有不同的说法，我觉得“寻心作证当日瓦”好一点。

---

[99] 出自《大宝积经》第七十七卷：“见生死过患，而生厌离心，怖畏三界狱，勤心求舍离。”

《当日教言》的藏文版本比较多，我们用的是顶果钦哲仁波切讲的藏、汉对照本，以此作为蓝本做的校对。如果按照刚才所说，再增加几颂的话，总共会有一百多个颂词，但这次按这个颂词来解释。

意思是什么呢？依靠具有贪嗔痴的恶友，自己也会逐渐染上恶劣的行为，“近朱者赤，近墨者黑。”华智仁波切也说，所谓的恶友，并不是头上长着可怕的角，而是他的一些言行举止，容易让你逐渐受到影响。原来爱闻思的人，依靠恶友，最后变的不爱闻思，原来清净戒律的人，依靠恶友，慢慢对戒律也不重视，如此染上很多恶行。

我们应该寻找自己的心作为证人，佛陀也说，自己是自己的怙主，自己是自己的证人，没有必要寻找其他的见证者。此时应以自心作为最好的怙主，远离恶友，依靠自之善心来作证。

修行人中这样传诵：上等修行人，本尊和护法神不会讥笑你；中等修行人，自心很清净，不会产生惭愧之心；下等修行人，亲朋好友和金刚道友等周围的人不会讥笑你。所以，以自心作证，行持善法很重要。

无明迷乱败鬼本，持正知念当日瓦！

贪嗔痴等无明、迷乱是最可怕的，会击败我们，是能让我们从根本上失败的鬼魔。

《正法念处经》中也讲“心怨最第一，更无如是怨。”心的怨敌最可怕，再没有更大、更可怕的怨敌了。

自心没有证悟，无明的贪嗔痴等迷乱，是最可怕

的魔鬼。所以，当你产生了贪、嗔、痴、嫉妒、傲慢等各种烦恼时，一定要执持正知正念的宝剑。“我作为一个修行人，不应该发这么大的脾气，我学了那么多年，大乘《入菩萨行论》的教言明明已经学了那么久，还有这么严重的愤怒行为，非常糟糕。”嫉妒心、傲慢心、贪欲心，都是无明烦恼的分类，产生这些心态的时候，如果用正知正念来依止，那么无明、迷乱的心就会很快消失。所以，当你产生五毒烦恼的时候，要依靠正知正念。

不耽五毒近正道，具对治力当日瓦！

我们不应该耽著贪、嗔、痴、傲慢和嫉妒，产生这些烦恼时，应该把它当作智慧去认识它的本性，这样更容易接近解脱的正道。每一次产生这些五毒烦恼时，都应该警觉，一旦身体里染上毒药，将来便会付出自己最宝贵的生命为代价，因此一定要具足对治力。空性、慈悲、无上密法，哪种对治力都可以，应该用各种各样的对治力把无明烦恼根除。

人们表面上看起来相差无几，但有些人的修行很成功，即使短暂时间中的修学，力度和效果也非常好。有些人的学习，说不成功呢，也学了很长时间，说成功，好像越学越没有兴趣，或者没有效果，最后自己也特别痛苦失望，“我学了那么多，好像越学烦恼越严重，原来我还没学佛的时候，贪嗔痴没有那么明显，本来学佛是对治烦恼的最好武器，可是我越学，相续中的贪嗔痴越粗大，不如自杀好了！”有些人可能会妄自菲薄、左右两难。

这说明没有认真去学，如果通过窍诀仔细学习，相续中的烦恼不可能增长，只不过是以前你没有重视，而此时专注以后才发现的。这时也不能失去信心，“我越来越完蛋了，越来越修不成功了，不如干脆放弃吧！”少数人有这种想法，但是大多数人通过认真学习之后，在行为等各方面获得的改变，却跟以往判若云泥。

尤其是我们的相续中，如果真正生起了空性见和利他心，就不会有这些烦恼和痛苦，因为有了利他心之后，你就会觉得：“我原来没有学佛、没有修行成熟的时候，非常烦恼、痛苦，有了利他心之后，好像任何事情在我的利他心面前都变得非常微小。”所以，这时你会发现，大多数苦恼都来源于自私心，这是一种进步。

精进力弱速丧失，疾披铠甲当日瓦！

有些版本里说“精进力弱不成佛”，也有这样的藏文偈颂。

如果我们的精进力特别弱，就不可能成就自己的所愿，成就和修行都会消失殆尽。所以，不管做什么事情，应该尽快披上坚定的铠甲。

精进分恒常精进和恭敬精进，这两者都很重要。学佛的时候，对上师、对三宝都应有恭敬心，同时还要有一种恒常心。每个人刚开始都会有三分钟热度，刚出家的人特别小心，走路都不会东张西望。刚受居士戒的人也是，“啊！我今天已经变成三宝弟子了，我太荣幸了！我要不要受八关斋戒？我要不要

受……”但是时间久了，原来的热情会逐渐消退。所以，我觉得一些老修行人非常伟大，在他们的生命中，经历了很多磨难，但是他们持之以恒，顽强地挺了下来，这些人是很不错的。

华智仁波切在《莲苑歌舞》里也讲[100]，暂时产生的出离心是不可靠的，这一点应铭记于心。因此，还是要具足精进心，而且应该是恒常精进，恒常精进跟暂时精进天差地别。

不管做什么事情，有些人很有思想，包括我们这边的有些发心人员，从他发心的行为上看，他不容易退，比如说他发愿三年中发心做事，在三年之中遇到任何违缘、痛苦，他都会坚持下来，始终如一。但有些人，不需要任何外缘，只要一点点风吹草动就会背弃初衷。从两、三年的发心，或者一件事情中，也可以看出这个人的坚韧性，如果没有一颗坚定的心，世间法和出世间法都不能成就。

我非常重视一个人的坚定心，不管做什么事情。比如说一个人在某个道场呆了十年、二十年，我觉得这个人至少是有恒心的，非常不错，有些人在一个部门中也呆了十年。还有些人换了无数部门，就像蜜蜂一样，一会儿在这朵花里，一会儿又飞到那朵花里，“嗡嗡嗡”，以前我放牦牛的时候，专门调查过蜜蜂的兴趣。有些发心人员就是如此，基本上所有的部门都走了一圈。还有些人是所有的班级都听过课，不是为了求五部大论，而是观察法师去了，在这个法师班

[100] 《莲苑歌舞》中云：“偶尔生起出离之心，难免不能长久。”又云：“持续不久厌世想出离，小心终成自己失策因。”

里听两三天，“不行，我的烦恼断不了，我还要换一个法师。”

以后网络授课，应该像在学校上学那样按部就班，不能随便换。我那天跟发心人员讲，我们以后设一个软件比较好，世间学校就是这样执行的，比如说小学五年级的学生想去其他年级，除非他不读书，否则没办法，全国都已经联网了。所以，以后学佛也是这样，要严格遵守规定，不学就退学，想学就不要经常换班。你用智慧观察已经选择了，还有什么退路？没有退路。这叫做什么呢？披上铠甲。曾经对当日瓦的教言，我也喜欢。

长伴习气接踵至，莫循过去当日瓦！

无始以来长期陪伴着我们的习气，随着时间的推移还会接踵而至。比如说有些人以前爱打架、爱说妄语，杀盗淫妄等习气，很容易再次出现。所以，最好在修行的过程中，不要一直追循、回忆。“我年轻的时候长得特别漂亮，那时真的是跟天女一样。”“年轻的时候我打架可厉害了，少林拳非常拿手。”这样说习惯了，习气也会纷至沓来。

有些出家人就是这样，听说网上都有发布。比如出家人本来是去餐馆用餐，因周围放着音乐，就不小心跳起舞来，别人把他拍下来，在网上四处传播。这是以前的习气在他身上的现形，最终显露了他的修行。

同样，有些修行人不好好修行，很爱谈往昔的事情，而且大多数都是讲自己的功德，讲过失的很少。

“过去我如何成功，如何长得庄严，没有减肥之前特别胖。”等等，没有必要想很多的过去式，过去的已经过去了，“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”如果非要念及过去，就学习《前行》里所讲的得失、成败等无常观，依靠过去的历史容易观想无常。

领悟心弱祈祷尊，心生等持当日瓦！

如果你开悟的境界比较弱，学了很多年，好像一点开悟迹象都没有，不要说没有觉受、证悟，连一个善梦都没有，好像每天在做恶梦，这是什么原因呢？一方面是业力深重，另一方面需要祈祷上师和本尊。修行如若没有进步，就一定要虔诚地祈祷本尊，比如祈祷莲花生大士、度母。

弘扬度母法门之后，汉人跟度母的信心之缘已经结上了，很多人本身有这种因缘，只不过没有很好的突破口而已，结上因缘之后，很多人对度母、莲花生大士，包括对自己的传承上师，信心大增。虽有因缘，倘若你没有祈祷，他相续中智悲力的功德不可能融入到你的相续。因此，经常祈祷极为重要！

以前宗喀巴大师也说过，在修行的过程中，实在是学不懂、修不动的时候，说明业力深重，需要祈祷和磕头，因此他的弟子对祈祷和磕头非常重视。

此颂也讲，如果自己的修行境界很差，一直没有进步，那就好好祈祷，祈祷之后，一定会在你的心中产生等持。不管是慈悲心还是智慧等等，你想证得的任何一个法的境界，都可以通过祈祷而产生。世间学

术界的人，没有祈祷、祈求或其他仪式，完全是依靠分别念来研究，但作为修行人，应该与之完全不同。

所以，我希望背五部大论的道友不要忘记祈祷。有些人说："我现在记忆力特别差，不知道是不是越来越笨了，背完以后，马上全忘了。"我自己觉得通过祈祷文殊菩萨、传承上师，像我这样的老年人，似乎也能生起出乎意料的智慧。我的智慧算不上大智慧，比如实在记不住某个教证的时候，我就祈祷一下，它的意义很快就会浮现在我的心前。再比如说，我翻译和讲解《中观庄严论》《释量论》时，自己实在没办法"啃下去"时，心好好安住下来，祈祷一会儿再去看，好像就与之前完全不同了，通过一种奇妙的缘起，立刻通达了其中的意义。

修行人中，有些说《俱舍论》学不懂，有些说"因明"学不懂，有些说《现观庄严论》"啃不动"，有些说《大幻化网》特别难懂等等，这个时候应该多祈祷。

欲后安乐今耐苦，本具佛陀当日瓦！

将来乃至生生世世中，如果你想获得安乐，那么即生中就一定要耐受苦行。实际上我们的如来藏本来都具足佛果，不需要去其他地方寻找，因此，佛果是每个众生都自然具足的，只不过从前没有精进努力而已。

只要努力，就会有收获。就像农民，有了种子之后，他只要肯努力耕耘，到了秋天，就会有很好的庄稼。同理，我们现在在人间的时候，通过苦行，通过长期学修，将来佛果也会现前。

游僧即将离当日，今断增益当日瓦！

“游僧”指的是帕单巴尊者自己。刚开课时就讲过，《当日教言》是尊者即将离世时的遗嘱，就像上师如意宝的“莫舍己道，勿扰他心”一样，法王如意宝接近圆寂时，给我们弟子们留下了这样的遗嘱和教言。

帕单巴尊者也是从印度来到藏地，印度的班智达对藏地非常有恩德，因此应该经常祈祷；或者在喝茶之前，对印度的班智达们做茶供也很必要，要知恩报恩。藏地的气候那么恶劣，但是阿底峡尊者等很多班智达，从印度把那么殊胜的佛法传播到藏地，他们的恩德和贡献是巨大的。

帕单巴桑吉尊者在藏地时住在当日，快要离世时，他对当日瓦的人们说：“我来日不多，即将离开当日地方，现在你们有什么增益、怀疑，或有什么疑问，尽快在我面前请教，从而断除这些增益。”

麦彭仁波切在接近圆寂时说：“以前未曾告知真相，如今就要圆寂，我不可能对你们说一个大妄语。我本来是大菩萨来到人间，但是因为众生的福报浅薄，我没能如愿的利益到众生，现在你们有什么修行上的疑问，尽快跟我请教。”麦彭仁波切也曾说过这样的语言。

当时单巴桑吉尊者也说：“你们有什么怀疑和增益，修行上不明白的问题，应尽快断除而来询问。”可能是当日瓦的人当时也在单巴桑吉尊者面前请求了，具体怎样不清楚，因为没有确切的历史。

最后一句，这句非常重要！

我无散乱勤修行，汝亦随行当日瓦！

作为一个上师，表面看来跟平凡人一样，但是他最后是怎么讲的呢？他说："我在一生中非常重视修行，从不散乱。"其实很多上师在世的时候，无论是为众生还是为修行，都不会散乱，即使在人前有一些看起来散乱的行为，也有利益众生的密意，真正的善知识，会把一生都奉献给所有的有缘众生。帕单巴尊者最后的教言中，这句话非常重要，大家以后也值得深思。

他说：我一辈子当中，没有像你们一样，天天处于贪嗔痴之中，或者为琐事而散乱，我一生都在非常精勤的修行。在座的人聚在一起的时间不会很长，这是依靠殊胜因缘才聚集在一起的。因此，希望你们也像我一样，一定要努力。我相续中的出离心、菩提心和无二慧，你们每个人多多少少也应该得到。如果你在如佛般的上师面前，没有得到真实的智慧，这是非常可惜的。

就比如某个人到美国去留学，教授非常有德行，可是学生在那里一直散乱，没有求到真理，这是非常可惜的事情，别人也会觉得特别可笑。同样，在人生的旅途中，我们遇到像单巴桑吉尊者这样的上师，也非常难得。

帕单巴尊者当时说："我是非常精勤修行的，你们也应该随我而修行，获得解脱。因为人身难得、佛法难遇……"最后讲了这样的教言。

有时候听一、两句教言，能对自己的一生起到作

用，这样的教言叫做窍诀。

此当日遗训，印度成就者单巴加嘎或单巴桑吉撰著圆满。

今年传讲帕单巴尊者的遗训，没有出现任何违缘，按照预期的计划完成了。

印度帕单巴桑吉叫单巴加嘎，是印度单巴的意思，他真正的名字叫做单巴桑吉。

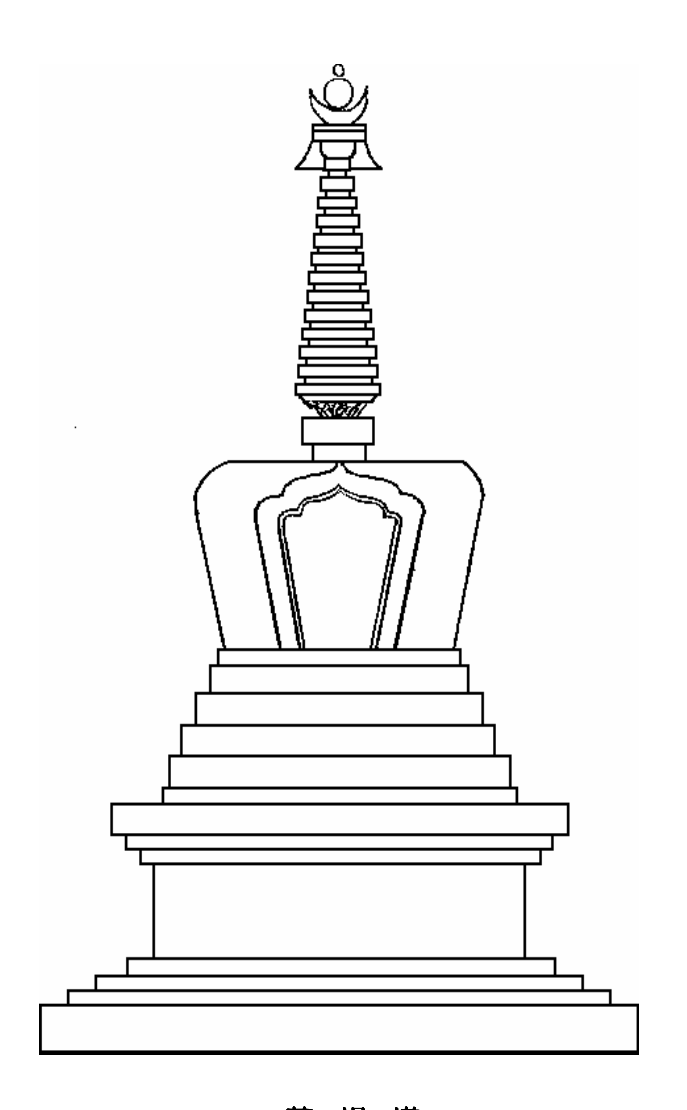
撰著圆满，善哉!

2012 年 3 月 12 日 译于北京 304 医院
善哉!

此论是 2012 年 3 月 12 日翻译的，当时我在北京 304 医院，以比较保密的方式住院。我看到单巴桑吉尊者的教言，在电脑上慢慢翻译，翻译之后在藏地做了校对。

当时病得比较严重，思忖这一百个颂词，能不能翻译得完啊? 但是也没有特别伤心和痛苦，我想：翻译不完也没事，死就死吧，就是这样。

至此，我在两年前翻译的《当日教言》，已经圆满讲述完毕。



菩 提 塔